



Turun yliopisto
University of Turku

SELVIITYTMISKEINOJA NÄKYMÄTTÖMILTÄ

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi ostrakismin voittamisesta

Sami Koponen
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos
Turun yliopisto
Toukokuu 2020

Tässä tutkielmassa analysoidaan ostrakismin kohteeksi joutuneiden kertomuksia siitä, miten he onnistuivat vapautumaan sosiaalisesta ryhmästä ulossuljetun roolista eli näkymättömyydestä. Aineisto koostuu 152 vastaajan kirjallisista vastauksista kolmeen eri avokysymykseen, jotka koskivat näkymättömyyden kokemukseen liittyviä selviytymis- ja ratkaisukeinoja. Aineisto oli kerätty aiemmin toteutetun yksinäisyystutkimuksen yhteydessä. Vastaajat olivat pääosin työikäisiä naisia ja heillä oli korkeampi koulutus kuin suomalaisilla keskimäärin.

Aineistolle tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jossa selvitettiin aineistoa klusteroimalla ja abstrahoimalla siitä löytyvät ratkaisukeinot näkymättömyydestä eroon pääsemiseen sekä käsittelykeinot, joilla vastaajat reagoivat ostrakismin kohteeksi joutumiseen ennen siitä vapautumistaan. Tämän jälkeen tuloksille toteutettiin transiioanalyysi, jossa selvitettiin käsittely- ja ratkaisukeinojen välisiä yhteyksiä tyypillisempien mallien tunnistamiseksi.

Yleisimmiksi näkymättömyyden ratkaisukeinoiksi osoittautuivat ympäristön vaihtaminen, positiiviset sosiaaliset suhteet sekä omien ajatusten ja asenteiden työstäminen (yksilöpsykologia). Tyypillisimpiä käsittelykeinoja olivat vetäytyminen (separaatio), integroituminen ja torjutuksi tulemisen sietäminen. Vetäytymistä käsittelykeinona käyttäneet päätyivät tavallisimmin ratkaisukeinoista sosiaalisiin suhteisiin, integroitumista käyttäneet itsetutkiskeluun ja sosiaalisiin suhteisiin ja sietämistä käyttäneet ympäristön vaihtamiseen.

Ostrakismista kärsivien auttamiseksi suositellaan näiden tulosten perusteella ostrakisoivaan yhteisöön vaikuttamista, jotta kohteen ei tarvitsisi turvautua ympäristön vaihtamiseen. Opettajan työn kannalta tulisi pyrkiä siihen, että koulutyössä syntyisi mahdollisuuksia tutustua toisiin oppilaisiin ja luoda uusia kaverisuhteita sekä kehittää oppilaiden itsetuntemusta, joka lisää heidän voimavarojaan ostrakismin kaltaisten ongelmien kanssa kamppailuun.

Asiasanat

Näkymättömyys, sisällönanalyysi, yksinäisyys

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	7
2	YKSINÄISYYDESTÄ JA NÄKYMÄTTÖMYYDESTÄ.....	9
3	TUTKIMUSASETELMA: NÄKYMÄTTÖMYYDEN SELÄTTÄMINEN	14
4	TUTKIMUSMENETELMÄ.....	15
4.1	Tutkimuksen aineisto: 152 kokemusta näkymättömyyden voittamisesta	16
4.2	Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kuvaus	17
4.2.1	Sisällönanalyysi näkymättömyyden ratkaisukeinoista	18
4.2.2	Sisällönanalyysi näkymättömyyden käsittelykeinoista.....	25
4.3	Näkymättömyyden ratkaisukeinojen yhteys käsittelykeinoihin ja taustatekijöihin	34
4.3.1	Transitioanalyysin tulokset	34
4.3.2	Vastaajien taustatekijöiden vaikutus näkymättömyyden ratkaisukeinoihin	38
5	TULOKSET JA POHDINTA.....	40
5.1	Näkymättömyyden ratkaisukeinot.....	40
5.2	Näkymättömyyden käsittely- ja ratkaisukeinojen yhteyksien selittäminen .	42
5.3	Vertailu aiempaan tutkimukseen	44
5.4	Luotettavuuspohdinta	50
6	JATKOTOIMENPITEITÄ TUTKIMUKSEN JA TULOSTEN KÄYTÖN OSALTA.....	54
7	LÄHTEET	56

Taulukot

Taulukko 1: Näkymättömyyden ratkaisukeinoja koskevan aineiston klusterointi.....	21
Taulukko 2: Näkymättömyyden ratkaisukeinoja koskevan aineiston abstrahointi.....	25
Taulukko 3: Näkymättömyyden selviytymiskeinoja koskevan aineiston klusterointi....	28
Taulukko 4: Näkymättömyyden muuttamiskeinoja koskevan aineiston klusterointi.....	31
Taulukko 5: Näkymättömyyden käsittelykeinoja koskevan aineiston abstrahointi.....	33
Taulukko 6: Ristiintaulukointi näkymättömyyden käsittely- ja ratkaisukeinoista.....	37
Taulukko 7: Korrelaatiokertoimet taustatekijöiden ja ratkaisukeinojen välillä.....	39

1 JOHDANTO

Jo ennen tätä kevättä Suomessa on kärsitty eristäytymiseen ja yksin olemiseen liittyvästä vaivasta: yksinäisyydestä. Tähän ongelmaan testaaminen ja rokotteet eivät kuitenkaan auta.

Kyseessä ei ole uusi ilmiö. Lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksessa tehdyn tutkimuksen mukaan viimeisen 25 vuoden aikana yksinäisyyttä on kokenut viidennes lapsista (Junttila 2018, 7). Viimeisimpien valtakunnallisten kouluterveyskyselyjen mukaan perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisista 11 % tuntee itsensä yksinäiseksi ”melko usein” tai ”jatkuvasti”. Vastaavasti yhdeksän prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei heillä ole ainuttakaan läheistä ystävää, jonka kanssa he voisivat keskustella. Luvut ovat samansuuntaisia myös lukion ensimmäisen ja toisen vuoden sekä ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden kohdalla. Kouluterveyskyselyssä on kysytty läheisten ystävien määrää aiempinakin vuosina. Niiden vastaajien osuus, joilla ei ole yhtään läheistä ystävää, on kasvanut vuodesta 2013 alkaen etenkin tyttöjen osalta. 4.- ja 5.-luokkalaisten vastaajien kohdalla osuudet eivät ole yhtä suuria, mutta samaan tapaan kasvusuunnassa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Yksinäisyyden yleisyys näkyy myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Laajassa yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa 15 % vastaajista ilmoitti kokevansa itsensä yksinäiseksi usein tai jatkuvasti (Heinrich & Gullone 2006, 700). Muiden tutkimusten mukaan 3.-6.-luokkalaisista kahdeksan prosenttia ja yli 65-vuotiaista 19 % kokivat olevansa yksinäisiä suurimman osan ajastaan (Masi ym. 2011, 220).

Yksinäisyyden terveysvaikutuksia on tutkittu laajasti ja yksinäisyyden tiedetään olevan merkittävä terveysriski. Pitkään jatkuessaan yksinäisyyden on havaittu olevan yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin, korkeaan verenpaineeseen, ahdistuneisuuteen, itsetuottamuksen heikentymiseen, univaikeuksiin, masennukseen, muistisairauksiin, persoonallisuushäiriöihin ja itsetuhoisuuteen (Heinrich & Gullone 2006, 701–704; Hawkey & Cacioppo 2010, 220–221; Wesselmann & Kipling 2013, 24–25; Cacioppo & Cacioppo 2014, 62–66). Kansanterveysnäkökulmasta yksinäisyyteen on syytä puuttua etenkin lasten ja nuorten kohdalla, jotta yksinäisyyden seuraukset eivät pääsisi haittaamaan heidän kasvuaan ja kehitystään. Käynnissä onkin useita hankkeita, joiden tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä ja lievittää sen ikävimpiä vaikutuksia (Junttila 2018, 11). Toimenpideohjelman laatiminen yksinäisyyden vähentämiseksi on kirjattu myös pääministeri Sanna

Marinin hallitusohjelmaan (Valtioneuvosto 2019, 147). Tilanteen vakavuus on ymmärretty muuallakin kuin Suomessa. Esimerkiksi Britannian edellinen pääministeri Theresa May lisäsi urheilusta ja kansalaisyhteiskunnasta vastaavan ministerin tehtävänkuvaan yksinäisyydestä aiheutuvien ongelmien ratkaisemisen. Arvioiden mukaan yksinäisyys vaikuttaa Britanniassa 14 % väestöstä. (Juhola 2018.)

Nykyisessä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa yksinäisyyttä ei mainita suoraan. Perusopetuksen arvoperustassa kuitenkin korostetaan jokaisen oppilaan ainutlaatuisuutta ja oikeutta ”kasvaa täyteen mittaansa ihmisenä”, mikä edellyttää oppilaan tulemistä kuulluksi ja arvostetuksi omassa kouluyhteisössään. Samoin oppimiskäsityksen yhteydessä puhutaan oppimisen tapahtuvan vuorovaikutustilanteissa, joissa edellytetään oppilailta taitoa toimia yhdessä toiset huomioon ottaen. (Opetushallitus 2014, 15–17.)

Yksinäisyys on itselleni myös henkilökohtaisesti tärkeä aihe. Olen opettajan työssäni tavannut lapsia, jotka ovat jääneet tai jotka on jätetty muun oppilasryhmän ulkopuolelle. Opettajan seura välitunneilla ei ymmärrettävästi riitä näille oppilaille. Oppitunneilla ryhmätyöskentelyjen ryhmäjaot on tehtävä opettajajohtoisesti, jotta yksinäiset oppilaat eivät tulisi täysin ohitetuiksi. Halusin tutkia ulkopuliseksi joutumisen mekanismeja tarkemmin voidakseni työssäni auttaa ja tukea näitä oppilaita aiempaa paremmin.

2 YKSINÄISYYDESTÄ JA NÄKYMÄTTÖMYYDESTÄ

Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin itsemääräämisteorian (*self-determination theory*) mukaan ihmisellä on iästä, sosioekonomisesta taustasta tai muista tekijöistä riippumatta kolme perustavanlaatuaista psykologista tarvetta: itsemäärääminen (*autonomy*), pystyvyys (*competence*) ja yhteenkuuluvuus (*relatedness*). Näiden tarpeiden täyttyminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin, millä Ryan ja Deci tarkoittavat ihmisen toimintakykyä ja kukoistamista (*thriving*) eli elinvoimaisuutta, tietoisuutta ja itsesäätelystä. Teorian mukaan nämä kolme tarvetta toimivat keskinäisessä riippuvuussuhteessa: esimerkiksi itsemääräämisen tukeminen yhteisössä johti myös vahvistuneeseen pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukseen. Voimakkaasti korreloivan luontonsa vuoksi yksittäisen tarpeen tyydyttyminen ei voi korvata muita tarpeita, vaan niiden välillä tulisi vallita tasapaino. Hyvinvoinnin kannalta ei liioin riitä, että eri tarpeet tulevat tyydytetyiksi erillisillä elämän osa-alueilla. Toisin sanoen, yksittäisen perustarpeen täyttyminen tai perustarpeiden täyttyminen vain yhdellä elämän osa-alueella eivät riittäneet tuottamaan tutkittaville henki- löille hyvinvointia. (Ryan & Deci 2017, 241–242, 246–250, 255–256.)

Ryanin ja Decin teoria selittää, miksi yhteenkuuluvuuden kokemuksen riistävä yksinäisyys on niin haitallista ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Yksinäisellä ihmisellä yksi psykologisista perustarpeista jää tyydyttymättä, mikä estää myös muiden perustarpeiden tyydyttymisen ja siten johtaa yksilön kannalta moninaisiin ongelmiin.

North ja Fiske ovat tulleet samansuuntaisiin tuloksiin omissa tutkimuksissaan. He määrittivät kuusi sosiaalista toimintaa ohjaavaa ydinmotiivia (*core social motive*), jotka käytännössä ovat tyydyttymistä vaativia tarpeita. Yhteenkuuluvuus (*belonging*), ryhmän ymmärtäminen (*understanding*), vaikutusvalta (*control*), itsearvostus (*enhancing self*) ja luottamus toisiin (*trusting others*) ovat asioita, joita sosiaaliseen ryhmään kuuluminen tarjoaa. Ryhmästä ulkopuoliseksi ja siten näistä ydinmotiiveista osattomaksi jäävä kärsii irrallisuudesta, avuttomuudesta ja itsetunnon horjumisesta. Koska ryhmästä ulossuljettu ei ymmärrä ryhmän toimintaa ja kokee epäluottamusta sitä kohtaan, hän päätyy usein antisosiaaliseen käytökseen. (North & Fiske 2013, 32–38.)

Edeltävissä teorioissa on puhuttu yhteenkuuluvuudesta (*relatedness* tai *belonging*). Sen vastakohtana on yksinäisyys. Robert Weissin klassiseksi muodostuneen yksinäisyyden määritelmän mukaan yksinäisyys on ahdistava sosiaalinen puutostila, jossa henkilö kokee, ettei hän saa kaipaamaansa sosiaalista yhteyttä. Yksinäisyystyyppejä on ainakin kaksi erilaista: emotionaalinen yksinäisyys syntyy läheisen ja intiimin sosiaalisen suhteen

puuttumisesta, sosiaalinen yksinäisyys puolestaan ihmissuhteiden tai yhteenkuuluvuuden puutteesta. (Weiss 1973.) Hieman yleistäen voidaan sanoa, että Weissin erottelemien yksinäisyystyyppien ero on siinä, koetaanko puute ihmissuhteiden laadussa vai niiden määrässä vai mahdollisesti molemmissa. Ihmissuhteiden laatu ja määrä eivät myöskään voi korvata toisiaan: esimerkiksi ystävyyskontaktien suuri määrä ei poista yksinäisyyden kokemusta, joka aiheutuu syvällisen suhteen puuttumisesta ja päinvastoin. Olennaista on, että yksinäisyys on subjektiivinen ja negatiivinen kokemus, joten se on syytä erottaa itsevalitusta yksin olemisesta. Yksinäisellä ei syystä tai toisesta ole mahdollisuutta muodostaa tai ylläpitää sellaisia sosiaalisia suhteita, joita hän kaipaasi. (Gierveld ym. 2006, 485–487.)

Yksinäisyyteen liittyvän subjektiivisuuden vuoksi siinä on mukana yksilölliset havainnot omasta sosiaalisesta piiristä ja sille asetetuista odotuksista. Toisin kuin aiemmin kuvatuissa sosiaalisten tarpeiden teorioissa, kognitiivista lähestymistapaa käyttävät yksinäisyystutkijat korostavat yksinäisyyttä kokevan omaa persoonaa ja toimintaa: suhdeodotuksia kuten vertailua muiden suhde-elämään, persoonallisuuden piirteitä kuten itsetuntoa ja introverttiutta, käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa ja taustatekijöitä kuten sukupuolta. Kognitiivisten prosessien koulukunta keskittyy siten enemmän tyytymättömyyteen olemassa oleviin ihmissuhteisiin kuin sosiaalisten suhteiden määrällisiin puutteisiin. (Gierveld et al. 2006, 488–491; Kangasniemi 2008, 25–27, 32–34.)

Yksinäisyyden monitahoisuudesta kertoo se, että sitä voi lähestyä persoonatekijöiden tai tilanne- ja ympäristötekijöiden suunnalta. Käytännössä molemmat tietysti vaikuttavat yksinäisyydestä kärsivän kokonaistilanteeseen, mutta tyypillisesti painotetaan jompaa kumpaa puolta. Lähestymistapa vaikuttaa siihen, missä yksinäisyyden syy nähdään olevan ja miten yksinäisyyttä pyritään ratkaisemaan.

Opettajana tarkastelen yksinäisyyttä koko oppilasryhmän tasolta, joten tapaan painottaa tilanne- ja ympäristötekijöitä. On luontevaa pohtia, miten koko ryhmän toimintaa pitäisi muuttaa yksinäisten auttamiseksi. Tämä johtaa tutkimaan toista yksinäisyyteen läheisesti liittyvää mutta kuitenkin siitä erillistä ilmiötä, ostrakismia.

Ostrakismi on näkymättömäksi tekemistä

Ostrakismi (*ostracism*) on huomiotta jättämistä, jolla yksilö suljetaan ryhmän ulkopuolelle tavalla, joka aiheuttaa yksilölle kokemuksen näkymättömyydestä. Ulossulkeminen

voi olla fyysistä ryhmän läheisyydestä torjumista tai psykologista välttelyä, jossa ulossuljetun kysymyksiin ei vastata eikä häntä kuulla. Näin ostrakismin kohde tulee ylenkatso-
tuksi ja unohdetuksi tavalla, joka on eräänlaista ”käyttäytymättömyyttä” (*non-behavior*).
(Williams 2002, ix, 11, 17.) Tällaisia ulossulkemisen tapoja on lukuisia ja ne ovat tyypil-
lisesti tilannesidonnaisia. Esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, jossa fyysisellä läsnäololla
ei ole merkitystä, ostrakismin tavanomaisia keinoja ovat huomiotta jättäminen, vastaus-
pyyntöjen sivuuttaminen ja yhteistyöstä kieltäytyminen (Wesselmann & Williams 2013,
20–21).

Ostrakismi erotetaan joskus torjumisesta (*rejection*) ja sosiaalisesta ulossulkemisesta
(*social exclusion*). Torjunta tehdään eksplisiittisesti ilmoittamalla, ettei jotain henkilöä
enää toivota muiden seuraan, kun taas ostrakismin kohteelle ei tyypillisesti selitä tilan-
netta lainkaan. Sosiaalinen ulossulkeminen puolestaan tarkoittaa yleistä pyrkimystä pitää
tietyt ihmiset erossa toisista yleensä syrjivän ryhmän oman identiteetin vahvistamiseksi.
Käytännössä monet tutkijat kuitenkin käyttävät näitä termejä synonyymeina. (Williams
2007, 427–429.) Niin tehdään myös tässä tutkimuksessa. Lisäksi ostrakismin kohteeksi
joutuneiden kokemusta nimitetään näkymättömyydeksi. Se on kuvaavin vastine englan-
ninkieliselle termille *ignored*, jolla tarkoitetaan, että joku on tietoisesti jätetty vaille hu-
omiota. Näkymättömyys-termiä on aiemmin käyttänyt yksinäisyystutkija Nina Junttila
(Junttila 2016).

Ostrakismi itsessään ei ole vasta viime aikoina syntynyt ilmiö. Ihmisiä on suljettu yh-
teisöjen ulkopuolelle eri kulttuureissa ja tilanteissa halki aikakausien. Aiemmin määritel-
lyt sosiaalista toimintaa ohjaavat ydinmotiivit synnyttävät yhteenkuuluvuuden ohella
myös yhteisöstä ulossulkemista. Ostrakismi on keino vahvistaa yhteisön keskinäistä yh-
teenkuuluvuutta jakamalla tietyt arvot ja erottaumalla muista sekä kontrolloida yhteisön
sisäisiä valtasuhteita. Ryhmäidentiteetin omaksuminen vahvistaa jäsenten itsetuntoa ja
synnyttää keskinäisiä luottamussuhteita. Sen kääntöpuolena on ryhmän normaalista poik-
keavien sulkeminen ryhmän ulkopuolelle. (North & Fiske 2013, 33–38.) Terminä ostra-
kismi pohjautuu antiikin Ateenaan, jossa epäsuosioon joutuneet yhteisön jäsenet karko-
tettiin kymmeneksi vuodeksi äänestystuloksen perusteella. Äänestäminen tehtiin kaiver-
tamalla karkotettavan nimi savilaatoille (*ostraca*). Ulossulkemisen prosesseja on havaittu
ihmisten lisäksi monilla muillakin sosiaalisilla eläinlajeilla, kuten apinoilla, susilla ja me-
hiläisillä. (Williams 2007, 428.)

Ostrakismi eli toisen jättäminen vaille huomiota vaatii kognitiivisia resursseja sekä
tekijöiltä (*source*) että kohteelta (*target*) (Williams 2002, 3). Luonnollisesti ostrakismi on

kuitenkin paljon kuluttavampaa sen kohteelle kuin tekijälle. Williamsin kolmivaiheisen mallin mukaan ostrakismi vaikuttaa ihmiseen eri tavalla sen mukaan, miten pitkään hän joutuu näkymättömyydestään kärsimään. Välittömänä vaikutuksena on kipu ja ahdistus, mikä näkyy fysiologisesti kohonneena verenpaineena ja aivojen kipukeskuksen aktivoitumisena. Torjutuksi tuleminen satuttaa silloinkin, kun koehenkilöille on kerrottu torjunnan olleen tahatonta tai satunnaisesti arvottua. Toisena vaiheena, toipumisessa, ostrakismin kohteeksi joutunut pyrkii joko aktiivisesti pääsemään takaisin ryhmän jäseneksi tai aggressiolla puolustamaan omanarvontuntoaan ja hallinnantunnettaan. Viimeisessä vaiheessa, jos ulossulkeminen on jatkunut pitkään, kohteeksi joutunut luovuttaa ryhmään pääsemisen suhteen. Vieraantuminen, merkityksettömyyden kokemus ja avuttomuus ovat tyypillisiä reaktioita, mutta mahdollista on myös äärimmäinen ja tuhoisa väkivaltaisuus hallinnantunteen saamiseksi. (Wesselmann & Williams 2013, 21–25.) Myöhemmät tutkimukset ovat vahvistaneet Williamsin mallin oletusta pitkäkestoisen torjutuksi tulemisen vakavista psykologisista seurauksista, joista yksilön on vaikea päästä eroon (Riva ym. 2017, 558–560). Williams käyttää ostrakismin symbolina kuolemaa kuvatakseen, miten pitkään jatkunut sivuutetuksi tuleminen vie sen kohteelta kokemuksen omasta merkityksellisyydestä ja arvokkuudesta: samantekevää, vaikka ei olisi olemassa lainkaan (Williams 2002, 61–64).

Yksinäisyyden ja ostrakismin yhteydestä

Ostrakismi määritellään sosiaalisen ryhmän ulkopuolelle sulkemisena, jolloin se on jotain, mitä tekijät aiheuttavat kohteelleen tahallaan tai tahattomasti. Tahaton eli tiedostamaton ostrakismi voi aiheutua esimerkiksi yhteisöllisistä rakenteista. Tästä johtuen ostrakismi on yksinäisyyttä helpommin nähtävissä yksilöstä riippumattomana sosiologisenä ilmiönä. Yksinäisyys sen sijaan usein mielletään yksilöstä itsestään johtuvaksi tai jopa yksilöä kuvaavaksi ominaisuudeksi (Nevalainen 2009, 58 ja Saari 2009, 168–169). Tämä korostuu etenkin silloin, kun yksinäisyyttä tutkitaan kognitiivisten prosessien näkökulmasta.

Vaikka ostrakismi ja siitä aiheutuva kokemus näkymättömyydestä sekä yksinäisyys ovat tutkimuksellisesta näkökulmasta osin erilaisia ilmiöitä, on niissä molemmissa kyse samankaltaisesta sosiaaliin suhteisiin liittyvien tarpeiden täyttymättömyydestä. Niiden seuraukset ihmisen hyvinvointiin ovat myös osin samansuuntaisia. Yksinäisyyttä on sen

monitahoisuuden vuoksi tutkittu vastaajien subjektiivisten kokemusten perusteella, jolloin yksinäisyyden ja näkymättömyyden väliset rajat hämärtyvät: yksinäisyyden kokemusta voitu kuvata näkymättömyytenä, ulkopuolisuutena ja merkityksettömyytenä (Lagus & Honkela 2016, 279–281).

Weissin yksinäisyystyyppien kannalta voitaneen ajatella, että näkymättömyyden kokemus voi liittyä yhtä hyvin emotionaaliseen (ei tule huomatuksi tärkeässä ihmissuhteessa) kuin sosiaaliseenkin yksinäisyyteen (ei tule huomatuksi riittävän monessa ihmissuhteessa). Toisaalta sen voi ajatella myös kolmantena yksinäisyystyyppinä, jossa kyse ei ole ensisijaisesti siitä, ettei toivottuja ihmissuhteita ole löytynyt, vaan siitä, että kokee tulevaisuutta aktiivisesti torjutuksi toisten ihmisten läheisyydestä. Näkymättömyys olisi tällöin ulossuljetun ja torjutuksi tulleen yksinäisyyttä, joka vaikuttaa itsetuntoon ja kokemukseen elämän mielekkyydestä. Tämän erottelun hienojakoisuudesta huolimatta olennaista on, että vaikka teoriassa yksinäisyys ja sosiaalinen näkymättömyys voidaan erottaa toisistaan, esiintyvät ne usein yhdessä.

Jotta yksinäisyyttä ja sen lieveilmiöitä voidaan torjua aiempaa tehokkaammin, on hyvä hahmottaa sitä mahdollisimman laajasti. Ostrakismi on näkökulmasta riippuen joko yhteisöstä ulossulkemisena yksinäisyyden aiheuttaja tai yksinäisyyteen liittyvä mutta omalakinen ilmiö, jota ei voida hoitaa samoilla keinoilla kuin yksinäisyyttä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten näkymättömyyttä voidaan vähentää.

3 TUTKIMUSASETELMA: NÄKYMÄTTÖMYYDEN SELÄTÄMINEN

Ostrakismin ja näkymättömyyden tunnistaminen perustuvat subjektiiviseen kokemukseen. Niinpä myös siitä eroon pääsemisessä on hyvä huomioida kokijoiden subjektiiviset kokemukset. Jotta ostrakismin kanssa kamppailevia osattaisiin tukea oikealla tavalla, on järkevää tutustua siihen, miten näkymättömyyden roolista eroon päässeet ovat kokeneet siinä onnistuneensa. Heidän kokemuksensa osoittavat, millaiset keinot ja toimenpiteet ovat johtaneet toivottuihin tuloksiin. Tutkimusongelmana on siten selvittää näitä keinoja analysoimalla kyselyvastausaineistoa laadullisen tutkimuksen menetelmin. Tarkemmat tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä keinoja he, jotka ovat kertoneet päässeensä eroon näkymättömän roolista, ovat käyttäneet?
2. Millainen yhteys tietyllä ratkaisukeinolla on vastaajan aiempiin ostrakismiin liittyviin selviytymiskeinoihin tai hänen taustatekijöihinsä?

Näiden kysymysten avulla pyritään selvittämään käytettyjen ratkaisukeinojen määrä ja niiden yleisyys. Yleisimpien ratkaisukeinojen voisi olettaa sopivan parhaiten myös muiden auttamisen ohjenuoriksi. Tarkoitus on myös selvittää tiettyyn ratkaisukeinoon päättymisen prosesseja: Onko tunnistettavissa joitakin toistuvia malleja, joissa tietynlaisen selviytymiskeinojen jälkeen päädytään tiettyihin ratkaisukeinoihin tai ovatko jotkin ratkaisukeinot erityisen tyypillisiä tietynlaisen taustapiirteen omaavien vastaajien keskuudessa?

Tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys. Tutkimuksella tavoiteltavilla tuloksilla tulisi olla merkitystä yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 153–154; Kananen 2008, 133–134.) Tässä tutkimuksessa eettinen näkökulma näkyy siinä, että tutkimuksen päämääränä on löytää toimivia keinoja näkymättömyydestä kärsivien auttamiseksi. Tavoitteena ei ole asettaa vastuuta tilanteen korjaamisesta näkymättömyydestä kärsivien omaksi asiaksi, vaan tunnistaa niitä prosesseja, joita etenkin kasvat-
tajien ja kasvatusalalla työskentelevien tulisi tukea.

4 TUTKIMUSMENETELMÄ

Ensimmäistä tutkimuskysymystä näkymättömyyden ratkaisukeinoista selvitetään pääasiallisesti aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, jolla eritellään kirjallista kyselyvastausaineistoa. Toiseen tutkimuskysymykseen vastaaminen edellyttää toisen sisällönanalyysin tekemistä, jonka aineistona on näkymättömyyden kestämistä kuvaava kirjallinen kyselyvastausaineisto. Tämän jälkeen tehdään transitioanalyysi näkymättömyyden selviytymiskeinojen ja ratkaisukeinojen välisten yhteyksien tunnistamiseksi sekä korrelatioanalyysi vastaajien taustatekijöiden vaikutuksen havaitsemiseksi. Toiseen tutkimuskysymykseen vastaaminen on siten riippuvainen ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksista.

Laadullisen tutkimuksen tulosten kattavuuden parantamiseksi omien havaintojen lisäksi analyysissä suositellaan käytettävän apuna myös aiempaa tutkimusta ja kirjallisuutta (Alasuutari 2011, 46). Tässä tutkielmassa se tarkoittaa vastausaineistosta sisällönanalyysin avulla löytyvien keinojen vertaamista tutkimuskirjallisuudessa kuvattuihin yksinäisyyden ja ostrakismin vähentämiskeinoin ja samaan päämäärään tähtääviin interventioihin. Jukka Kangasniemi tutki Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan yksinäisyyttä käsitteleviä kirjoituksia vuosilta 1994–2004 ja selvitti yksinäisten selviämiskeinoja (Kangasniemi 2008). Juho Saari puolestaan tutki yksinäisyyttä käsittelevän internet-keskustelupalstan tekstejä ja laati analyysinsä pohjalta neljä ratkaisukategoriaa, joita yksinäiset olivat itse ehdottaneet (Saari 2009). Kansainvälisempiä tutkimustuloksia löytyy Christopher Masin ja muiden tutkijoiden tekemästä yksinäisyyden interventiokeinojen meta-analyysistä, jossa he käsitelivät 50 eri tutkimusta vuosilta 1982–2009 (Masi ym. 2011). Neljäntenä vertailukohtana on Laura Richmanin ja Mark Learyn tutkimuspohjainen Multi-Motive -malli, jonka avulla he selittävät, miten kokemuksensa laadusta riippuen ulossuljettu henkilö valitsee suhtautumistapansa torjuvaan yhteisöön (Richman 2013). Vertailukohdista huolimatta tutkimus on aineisto- eikä teorialähtöinen, koska sisällönanalyysi toteutettiin ennen tutkimuskirjallisuudessa esitettyihin interventiokeinoihin tutustumista. Näin aikaisemmissa tutkimuksissa käytetyt aineiston jäsentelyt eivät ole päässeet vaikuttamaan tutkimuksen tekemiseen.

4.1 Tutkimuksen aineisto: 152 kokemusta näkymättömyyden voittamisesta

Tutkimusaineistona toimii 152 vastaajan tarjoamat kirjalliset avovastaukset muutamaa näkymättömyyskokemuksia koskevaan kysymykseen sekä vastaajien taustatiedot heidän sukupuolestaan, iästään ja koulutustasostaan. Tutkimusaineisto on osa yksinäisyystutkijoiden Nina Junttilan ja Juho Saaren laatimaan kysymyssarjaan perustuvaa laajempaa tutkimusaineistoa. Alkuperäinen aineisto on kerätty Sanoma Median kanssa yhteistyössä toteutettuna avoimena verkkokyselynä joulukuun 2017 ja helmikuun 2018 välisenä aikana. Kysely oli Sanoma Median ylläpitämällä vauva.fi-sivustolla, mutta sitä levitettiin eri medioiden, kuten Helsingin Sanomien verkkosivun välityksellä. Vastaajilta pyydettiin lupa aineiston käyttöön tutkimuksissa ja opinnäytetöissä sekä aiheeseen liittyvissä julkaisuissa. Tässä tutkimuksessa käytettävä aineisto on saatu Junttilalta, joka luovutti tutkimuksen tekemistä varten valikoidun osan, jossa on mukana vain pieni osa alkuperäisen verkkokyselyn kysymyksistä.

Yksinäisyyskokemuksia koskevaan verkkokyselyyn vastasi kaikkiaan 677 henkilöä, joista 246 vastaajaa kertoi päässeensä eroon näkymättömyyden kokemuksista. Heistä 152 kertoi kirjallisessa vastauksessa siitä, miten olivat päässeet eroon ulossuljetun sosiaalisesta asemastaan; tämä muodostaa tämän tutkimuksen ydinaineiston (N=152). Kysymyksen (1) ”miten lopulta pääsit pois näkymättömän roolista” lisäksi samojen kirjoittajien vastauksia on koottu myös kysymyksistä (2) ”millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa” ja (3) ”yrititkö muuttaa tilannetta jotenkin päästäksesi pois näkymättömän roolista”. Ensimmäisen kysymyksen vastaukset liittyivät ensimmäiseen tutkimuskysymykseen näkymättömyyden karistamisesta. Toisen ja kolmannen kysymyksen vastaukset liittyivät toiseen tutkimuskysymykseen selviytymiskeinojen ja ratkaisukeinojen välisestä yhteydestä.

Yksittäisen avovastauksen pituus oli pääsääntöisesti 1–10 virkettä. Pisimmät vastaukset olivat 30 virkettä, mutta niitä oli vain muutamia. Kaikki ensimmäiseen kysymykseen vastanneista eivät vastanneet toiseen ja kolmanteen kysymykseen, joten yksittäisen vastaajan osalta analysoitava aineisto saattoi vaihdella hyvinkin suuresti. Vastausten suhteellisen lyhyiden vuoksi ei aina ollut mahdollista päätellä vastauksessa kuvattujen kokemusten ja tilanteiden täyttä kontekstia, mutta näkymättömyyteen liittyvien keinojen kuvaukset olivat sinänsä selkeästi tunnistettavissa.

Tutkimuksen vastaajista (N=152) miehiä oli vain kuusi (4 %). Aineiston voi siten sanoa koskevan vain naisten kokemuksia. Kysymysaineistossa annettujen vaihtoehtojen

mukaisesti vastaajien nuorin ikäryhmä on 11–16-vuotiaat ja vanhin on 61–65-vuotiaat. Mediaani osuu ikäryhmään 31–35-vuotiaat (keskihajonta 2 ikäryhmää eli ± 10 vuotta). Vastaajista alle 16-vuotiaita ja yli 55-vuotiaita oli kumpiakin vain neljä henkilöä (5 % aineistosta). Yhteiskunnallisen aseman suhteen vastaajista valtaosa oli joko palkkatyössä tai opiskelija (76 %). Vastaajat ovat Suomen väestöön verrattuna hyvin korkeasti koulutettuja: aineiston vastaajista yli puolet (55 %) on suorittanut vähintään alemman korkeakoulututkinnon, kun väestötasolla vastaava osuus on 32 % (Tilastokeskus 2019). Tutkimusaineiston vastaajat muodostavat siten verrattain homogeenisen joukon, jota ei voi pitää edustavana näytteenä Suomen väestöstä.

Luovutettuun aineistoon ei sisältynyt sellaisia taustatietoja, joista olisi voinut päätellä vastaajien nimiä, asuinpaikkoja tai ammatteja. Vastaajien yksityisyys on siten jo aineistotasolla suojattu. Tässä tutkielmassa on muutoinkin pyritty noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön normeja (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150–151; Kananen 2008, 136–137).

4.2 Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kuvaus

Tutkimusaineistoa käsitellään laadullisen tutkimukseen kuuluvan aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin; pyrkimyksenä on tutkia aineistoa ensisijaisesti sen omilla ehdoilla teorialähtöisen lähestymistavan sijasta. Tuomen ja Sarajärven selostuksen mukaisesti aineistoa ensin redusoidaan, jotta ryhmittely mahdollistuu. Tämän jälkeen erilaiset vastaukset klusteroidaan ja abstrahoidaan, jotta voidaan tunnistaa tekstien kuvaamat erilaiset näkymättömyyden käsittelemisen ja voittamisen keinojen pääluokat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127, 142–145.) Valtaosa aineiston teksteistä käytti verrattain samankaltaisia ilmaisuja, mikä sopii hyvin sisällönanalyysin metodiin. Analyysiyksikkönä käytettiin lausetta ja kuvailu koskee pääasiassa aineiston ilmeistä sisältöä, joten varsinaiseen tematisointiin ei ollut tarvetta. Aineistoa käsitellään myös määrällisen tutkimuksen keinoin, mutta ei niin laajassa mitassa, etteikö edelleen olisi oikeutettua puhua laadullisesta tutkimuksesta.

Tutkimusaineistolle tehtiin kaksi erillistä sisällönanalyysiä: ensin (1) ”miten lopulta pääsit pois näkymättömän roolista” -kysymyksen vastauksille ja sitten (2) ”millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa” ja (3) ”yrititkö muuttaa tilannetta jotenkin päästäksesi pois näkymättömän roolista” -kysymysten vastauksille. Ensimmäinen sisällönanalyysi käsitteli vastaajien varsinaisia tuloksellisia ja rat-

kaisevia keinoja siinä missä jälkimmäinen analyysi koski ostrakismin kokemuksen sietämistä ja sen kanssa selviytymistä. Avainasemassa olivat kysymysten järjestys alkuperäisessä kyselylomakkeessa, kysymyksiin sisältyvät aikamuodot (imperfekti) ja ensin mainitun kysymyksen ”lopulta”, jotka luovat kuvan prosessista, jossa on sekä negatiivista tilannetta sietämistä kuvaavia selviytymiskeinoja että varsinaisia vapautumiseen johtavia ratkaisukeinoja.

Jälkimmäisen sisällönanalyysin ensimmäinen kysymys (2) ”millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa” olisi voinut tuottaa passivisempia keinoja, kun taas toinen kysymys (3) ”yrititkö muuttaa tilannetta jotenkin päästäksesi pois näkymättömän roolista” olisi voinut tuottaa aktiivisempia keinoja. Aineistolähtöisessä työskentelyssä kävi kuitenkin ilmi, ettei tällaista erottelua voinut tehdä, vaikka samansuuntainen tendenssi olikin havaittavissa. Tämän takia sama abstrahointi koski molempien kysymysten klusteroituja vastauksia.

Sisällönanalyysin perusteluja osoitetaan aineistolainauksilla, jotka on säilytetty alkuperäisessä kirjoitusasussaan. Näiden lainausten perään sulkeisiin merkitty numero merkitsee kyselyyn vastanneen yksilöllistä vastaajanumeroa.

4.2.1 Sisällönanalyysi näkymättömyyden ratkaisukeinoista

Ensimmäinen sisällönanalyysi koski kirjallisia vastauksia (N=152) kysymykseen (1) ”miten lopulta pääsit pois näkymättömän roolista”. Redusointivaiheessa vastaukset luokiteltiin teksteissä esiintyvien avainsanojen tai lyhyiden ilmaisujen perusteella. Koska tekstit olivat verrattain lyhyitä ja kirjoitettu vastauksiksi tiettyyn kysymykseen, redusointi onnistui pääsääntöisesti suoraviivaisesti samoina tai samankaltaisina toistuvien ilmaisujen myötä. Samoin osa klusteroinnista tapahtui yksioikoisesti, koska ryhmittelyä oli mahdollista tehdä tekstin pintatason perusteella joutumatta juurikaan tulkitsemaan tekstejä.

Alustavassa klusterointivaiheessa vastaukset saatiin ryhmiteltyä 19 eri perustason joukkoon, joiden vastausten määrät vaihtelivat muutamista useisiin kymmeneen. Ryhmät eivät ole eksklusiivisia, vaan sama vastaus voi esiintyä useammassakin ryhmässä sen mukaan, mitä kaikkia keinoja vastauksessa mainitaan. Käytännössä harva teksti (4 %) kuitenkaan ryhmiteltiin useampaan kuin 1–2 perusryhmään. Esimerkkinä harvinaisemmasta tapauksesta on seuraava vastaus, joka ryhmiteltiin kursivilla korostettujen kohtien perusteella perustason ryhmiin ”opintojen aloittaminen tai valmistuminen”, ”terapia” ja ”ystävyyssuhteet”:

“Lukion loppuminen ja uuteen ympäristöön pääseminen helpotti oloani heti. Lisäksi terapiaa on ollut apua. Uudet ystävyssuhteet ja sosiaalisten tilanteiden tietoinen harjoittelu ovat muuttaneet minua paljon. Myös kokemus sosiaalisista tilanteista joissa en tunne ketään, mutta olen silti pärjännyt hyvin ovat nostaneet itsetuntoani.” (188)

Klusterointia vietiin pidemmälle yhdistelemällä näitä perustason ryhmiä sisällöllisen samankaltaisuuden perusteella ylätason ryhmiksi. Yhdistäminen tarkistettiin käymällä läpi samaan ylätason ryhmään sijoitetut vastaukset, jotta ne varmasti sopisivat ylätason ryhmään. Tämän vaiheen klusterointi ei siis perustunut pelkkään aiempaan perustason ryhmittelyyn.

Vastaukset, joissa kuvattiin yläkouluun tai toisen asteen koulutukseen siirtymistä tai siirtymistä toiseen kouluun saman koulutusasteen sisällä, oli sijoitettu perustason ryhmään ”koulun vaihtaminen”. Tämä yhdistettiin ”opintojen aloittaminen tai valmistuminen” -ryhmän kanssa ja näin syntyi yläkategoria ”koulun tai opiskelupaikan vaihtaminen”. Näissä vastauksissa yhdistävänä tekijänä oli siis sosiaalisen opiskeluympäristön muuttuminen, millä on oppilaan kannalta merkittävä vaikutus, koska oppivelvollinen ja opiskelija viettää huomattavan osan ajastaan opiskelutovereiden kanssa. Lisäksi suhteet opiskelutovereihin heijastuvat usein myös vapaa-ajan viettoon: hyvien kavereiden kanssa halutaan olla tekemisissä muuallakin kuin vain koulussa ja vastaavasti ryhmästä ulossuljetuksi tuleminen koulussa jatkuu myös vapaa-ajalla.

Yhteisellä yläkategorialla yhdistettiin ne perustason ryhmät, joiden vastauksissa kuvattiin samanhenkisten tuttavien löytämistä (perustason ryhmä ”samanhenkisten ihmisten tapaaminen”) sekä uusien ystävyssuhteiden luomista tai vanhoista ystävästä kiinnipitämistä (perustason ryhmä ”ystävyssuhteet”). Näissä molemmissa on kyse nähdyksi tulemisesta ja hyväksynnän saamisesta ei-sukulaisilta, joten ylätason ryhmä nimitettiin ”ystävien tueksi”. Vastaavasti puolisoilta, seurustelukumppanilta, omilta lapsilta tai vanhemmilta saadun tuen kuvaukset (perustason ryhmät ”parisuhde” ja ”perhe-elämä”) yhdistettiin omaksi yläluokakseen ”parisuhde ja perhe”.

Pyrkimys ottaa hankala tilanne hallintaan ja löytää toimintatapoja näkymättömyyden ongelman ratkaisemiseksi muodosti selkeän oman ylätason. Vastauksia yhdistävänä sisällöllisenä piirteenä oli kuvaus yksilön omatoimisesta ryhdistäytymisestä: Perustason ryhmät ”sisuuntuminen” ja ”rohkaistuminen” nimettiin monen eri vastaajan käyttämien ilmaisujen mukaan. Niissä vastauksissa, joissa aktiivista ongelmanratkaisua käsiteltiin tarkemmin, kuvattiin päättäväisyyttä muuttaa omaa toimintaa tai hakea apua ulkopuolisilta toimijoilta, kuten opettajilta (perustason ryhmä ”oma aktiivisuus ongelman ratkaisemisessa”). Näiden kolmen perusryhmän vastausten mukaan olennaista oli yksilön oma

aktivoituminen ja päätös toimia jatkossa toisin, joten ylätason nimeksi asetettiin ”oma asennemuutos”.

Viides perustason vastausryhmien klusterointi yhdisti perustason ryhmät ”itsetunte-
muksen lisääminen” ja ”terapia”. Näissä molemmissa ryhmissä oli kyse samankaltaisesta
omien tunteiden, ajatusten ja kokemusten käsittelemisestä. Moni kertoi käyttävänsä asi-
oidensa selvittelyyn apuna joko elämäntaitokirjoja tai ammattiauttajia. Ylätason ryhmä
nimettiin ”itsetutkiskeluksi”, joka kuvaa vastauksille tyypillistä tapaa syventyä omiin kä-
sityksiin ja kokemuksiin joko omatoimisesti tai ammattilaisen avun avulla.

”Välinpitämättömyys muiden mielipiteistä” ja ”sosiaalisten tilanteiden vältteleminen”
-ryhmät yhdistettiin yläluokaksi. Näiden ryhmien vastauksissa näkymättömyys ratkaistiin
antisosiaalisesti kieltämällä oma riippuvaisuus muiden hyväksynnästä ja hyväksymällä
oma asema ulkopuolisena. Tämä ylätaso nimettiin ”välttelyksi”.

Viimeinen perusryhmien yhdistäminen koski ”elämäkokemus” ja ”suuri elämänmuu-
tos” -ryhmiä. ”Elämäkokemus”-ryhmän vastauksissa ratkaisu näkymättömyyteen löytyi
pitkän ajan kuluessa ja elämänsä eri vaiheiden vaihtumisen myötä. ”Suuri elämän-
muutos” -ryhmässä, johon kuului vain yksi vastaus, ei ollut kyse samalla tavalla pitkästä
aikavälistä, mutta yhtä lailla elämää muuttavasta kokemuksesta, joka ei suoranaisesti kos-
kenut näkymättömyyskokemusta, mutta koitui siitä huolimatta senkin asian ratkaisuksi.
”Elämäkokemus”-nimi tuli myös ylätason nimeksi, joten tavallaan kyse oli ”suuri elä-
mänmuutos” -ryhmän sulauttamisesta ”elämäkokemus”-ryhmään.

Näiden seitsemän perustason ryhmien yhdistämisen lisäksi neljä perusluokkaa koro-
tettiin ylätason ryhmäksi: ”muuttaminen uudelle paikkakunnalle”, ”olemalla oma it-
sensä”, ”työrooli” ja ”vahingollisten ihmissuhteiden lopettaminen”. Näin yläluokkia
muodostui kaikkiaan yksitoista (ks. taulukko 1, s. 21). Nämä ryhmät olivat riittävän eri-
laisia, ettei niitä kannattanut enää klusteroida, mutta toisaalta niihin luetuissa vastauksissa
oli havaittavissa selkeitä temaattisia yhteneväisyyksiä.

TAULUKKO 1: Näkymättömyyden ratkaisukeinoja koskevan aineiston klusterointi

Perustason ryhmittely	Ylätason ryhmittely
Koulun vaihtaminen	→ Koulun tai opiskelupaikan vaihtaminen
Opintojen aloittaminen tai valmistuminen	
Samanhenkisten ihmisten tapaaminen	→ Ystävien tuki
Ystävyys-suhteet	
Parisuhde	→ Parisuhde ja perhe
Perhe-elämä	
Rohkaistuminen	→ Oma asennemuutos
Oma aktiivisuus ongelman ratkaisemisessa	
Sisuuntuminen	
Itsetuntemuksen lisääminen	→ Itsetutkiskelu
Terapia	
Välinpitämättömyys muiden mielipiteistä	→ Välttely
Sosiaalisten tilanteiden vältteleminen	
Elämäkokemus	→ Elämäkokemus
Suuri elämänmuutos	
Muuttaminen uudelle paikkakunnalle	Muuttaminen uudelle paikkakunnalle
Olemalla oma itsensä	Olemalla oma itsensä
Työrooli	Työrooli
Vahingollisten ihmissuhteiden lopettaminen	Vahingollisten ihmissuhteiden lopettaminen

Näkymättömyyden ratkaisukeinojen abstrahointivaihe

Abstrahointivaiheessa yläluokista muodostettiin temaattisten yhteneväisyyksien perusteella kuusi pääluokkaa: (1) ”ympäristön vaihtaminen”, (2) ”positiiviset sosiaaliset suhteet”, (3) ”yksilöpsykologia”, (4) ”asosiaalisuus”, (5) ”työrooli” ja (6) ”elämäkokemus” (ks. taulukko 2, s. 25).

”Ympäristön vaihtaminen” -pääluokkaan sisältyvät ylätason ryhmät ”koulun tai opiskelupaikan vaihtaminen” ja ”muuttaminen uudelle paikkakunnalle”. Tämä pääluokka kattoi 36 % vastauksista (N=152). Aineiston vastaukset kuvaavat fyysistä olopaikan vaihtamista esimerkiksi koulusta toiseen siirtymisen tai uudelle paikkakunnalle muuttamisen myötä. Vaihdokseen sisältyy olennaisena osana sosiaalisten piirien vaihtuminen, jolloin oli mahdollista vapautua aiemmista sosiaalisista rooleista, jollaiseksi näkymättömyys voidaan tulkita, ja määrittää oma asema yhteisössä uusiksi, kuten seuraavista esimerkeistä käy ilmi:

”Valmistuin ja kyseinen koulu loppui. Valitettavasti henkiset seuraukset ja syrjäänvetäytväisyys jäivät, mutta näkymätön en enää ole. Sitä olin vaan niille ihmisille.” (200)

”Oikeastaan käännekohta oli aloittaa ammattikorkeakoulu sosiaalialalla täysin vieraiden ihmisten kanssa, jossa pääsin kokeilemaan omia siipiäni ilman kenenkään ennako-oletuksia. Olin alkuun edelleen hiljainen, mutta osallistuin silti yhteistoimintaan. Pikkuhiljaa uskalsin avata suutani useammin ja olla näkyvä.” (111)

Ylätason ryhmät ”ystävien tuki” ja ”parisuhde ja perhe” yhdistettiin kuvaamaan ”positiivisia sosiaalisia suhteita”, mikä pääluokkana sisälsi 36 % vastauksista. Hyväksytyksi tulemisen kokemus läheisissä ihmissuhteissa ei edellyttänyt itseen kohdistuvaa merkittävää muutosta. Kyseessä ovat tyypillisesti uudet ihmissuhteet, mutta myös pitkäaikaiset ystävät voivat toimia samanlaisena voimavarana. Kaikissa vastauksissa ei ilmaistu, oliko kyseessä uusien ystävyysuhteiden luominen vai vanhojen ystävyysuhteiden jatkuminen. Ystävyys lisäksi vastauksissa puhuttiin samanhenkisten ihmisten tapaamisesta, joiden kanssa koki tulevansa ymmärretyksi ja kohdatuksi. Samoin parisuhde ja lapset on esitetty positiivisina sosiaalisina suhteina, jotka auttoivat vapautumaan näkymättömän roolista. Näiden kautta vastaajalle syntyi kokemus, ettei hän ole enää ainakaan kaikkien ihmisten silmissä näkymätön ja ulossuljettu:

”Niiden ystävien avulla, jotka pysyi vierellä koko ajan. Sain minäkuvani kuntoon. Aloin pitämään itseäni arvokkaana ja hyvänä ihmisenä. Meni siihen muutamia vuosia, mutta nyt olen erittäin onnellinen. En muuttaisi itsessäni mitään.” (383)

”Löytyi yksi ystävä, joka näki minut. Hänen kauttaan sain muitakin kavereita ja vähitellen rohkaistuin kuolestani.” (466)

”Yksilöpsykologia”-pääluokan alle sijoitettiin ylätason ryhmät ”oma asennemuutos”, ”olemalla oma itsensä” ja ”itsetutkiskelu”. Tämä pääluokka, joka kattoi 29 % vastauksista, sisältää monipuolisimmin erilaisia vastauksia. Niitä yhdistävänä tekijänä on yksilön oman asenne- ja ajattelutavan muutos, joka on johtanut näkymättömyydestä vapautumiseen. Tämä sisäinen muutos suhtautumistavassa omaan itseen on antanut voimia suhtau-

tua ulkoiseen ympäristöön uudella tavalla ja siten myös muuttaa sitä. Vastauksissa käytettiin ilmaisuja ”rohkaistuminen”, ”sisuuntuminen”, ”itsensä hyväksyminen”, ”omana itsenä oleminen” ja mainittiin erilaiset itsetuntemuksen lisäämisen muodot. Terapia ja muu ammattiauttajilta saatu tuki on sijoitettu tähän pääluokkaan, koska kyse on edelleen yksilön omasta sisäisestä asennemuutoksesta erotuksena ulkoisten olosuhteiden muuttamisesta. Esimerkit ovat kuvaavia:

”Erikoiset hiusvärit. Nyt tulee tuijotusta jos jonkinlaista. Muutosta varmasti siinäkin etten halunnut tulla samanlaiseksi kun äitini. Olen rohkaistunut olemaan näkyvämpi. Katson ihmisiä päin sen sijaan että katsoisin lattiaan. En halua olla ilman ystäviä vanhempana. Niiden saaminen vaatii hieman rohkeutta ja luottoa itseensä. Aina se ei onnistu, vaikka kuinka yritän olla välittämättä mitä heidän kasvoiltaan luen.” (319)

”Hyväksyin sen asian että ihmiset tekee virheitä. Minä tein virheen mennessäni naimisiin väärän tyypin kanssa ja liian nuorena. Olin itselleni armollinen ja ajattelen että mitä sitten jos mokaan? Teen joka tapauksessa virheitä lopunelämäni. Sama se on olla näkyvillä kuin hiljaisuudessa. Minun äänelläni on yhtäläinen oikeus kuin muilla.” (623)

”Psykoterapia on auttanut, kun opin käymään omaa tunnemaailmaa läpi ja tunnelukot auki. Nykyään tietoisien läsnäolon harjoittelu.” (324)

Pääluokka ”asosiaaliset keinot” tarkoittaa vastauksia, joissa kerrotaan sosiaalisista suhteista etääntymisestä: tavalla tai toisella henkilö ikään kuin kääntää selkensä ostrakismin aiheuttajille ja luopuu pyrkimyksistä päästä ainakin tietynlaisen yhteisön hyväksytyksi jäseneksi. Tämä pääluokka yhdistää ylätason ryhmät ”välttely” ja ”vahingollisten ihmissuhteiden lopettaminen” ja sisälsi 15 % vastauksista. Vastauksessa annettu syy muista ihmisistä etääntymiselle oli oman näkymättömyyden hyväksyminen ja sen kanssa eläminen; näkymättömyyden kanssa päästiin siis jonkinlaiseen tasapainotilaan. Näin se ei enää rajoittanut ja haitannut näiden ihmisten elämää yhtä paljon kuin aikaisemmin ja siksi heidätkin voidaan lukea näkymättömyyden voittajiksi. Toisaalta näistä vastauksista on havaittavissa myös jonkinlaista katkeroitumista, mistä kaikkien sosiaalisten kontaktien vältteleminen on merkinä. Toinen vastauksissa mainittu syy antisosiaalisuudelle oli vahingollisesta ihmissuhteesta luopuminen. Näissä teksteissä näkymättömyydestä vapautuminen ei tarkoita niinkään uusien positiivisten asioiden lisäämistä elämään vaan näkymättömyyttä aiheuttavien ja siten elämisen kannalta vahingoittavien piirteiden poistamista. Keinona asosiaalisuus on siis yhtenevä, mutta lopputuloksen kannalta ajateltuna se voi tarkoittaa joko ulkopuoliseksi jättäytymistä tai taakasta vapautumista ja puhtaalta pöydältä aloittamista, kuten esimerkeistä näkyy:

”Ehkä en enää piittaa muista niin että antaisin arvoa heidän käytökselleen. En pyri miellyttämään, mutta en tahallani ole törppö.” (78)

”Lopetin yhteydenpidon äitiini, joka kaltoinkohteli minua vuosia. Aikuisiällä hän jatkoi arvosteluani ja nöyryyttämistä. Lakkasin miellyttämästä häntä, ja sanoin aina suorat sanat. Lopetin huonon suhteen ja rakastuin mieheen, joka hyväksyy minut. Töissä aloin myös puolustamaan itseäni, jos joku ei kuunnellut minun asiaani; huusin. En enää pidätellyt itsenäni; nauroin kovaa jos siltä tuntui, kiroilin suureen ääneen, sanoin suoraan jos jokin vituttaa.” (461)

”Työrooli”-pääluokkaan sijoitettiin 11 % vastauksista, joissa työpaikka esiintyy paikkana, jossa vastaaja koki tulevaisuutta nähdänsä. Usein tämä liittyy työtehtävien hoitamiseen työkavereiden kanssa, jolloin saa toimia yhteisössä ammatillisesta roolista käsin. Monen vastauksen perusteella myös työssä menestymisellä on itsetuntoa kohottava vaikutus, joka auttaa näkymättömyyden kokemuksiin vastaan. Muutamissa tämän pääluokan vastauksissa työroolia kuvataan jonkinlaisena lohdutuspalkintona, kun vapaa-ajalla edelleen kärsii näkymättömyydestä:

”Aikuisena oli pakko ottaa vastuuta työpaikoilla. Opistossa kuului pienhköön ryhmään ikäisiäni. He olivat mukavia. Olen asiahminen. Kun olen saanut tietoa asioista, olen myös oppinut puhumaan ihmisten kanssa. Minua jopa arvostetaan nykyisin, koska osaan auttaa tietojeni avulla.” (121)

”En tiedä olenko vieläkään päässyt [eroon näkymättömyydestä]. Olen siirtynyt korkeakoulusta työelämään, joten sosiaalinen ympäristö, jossa olen päivittäin on täysin erilainen. Työpaikallamme on esimerkiksi tapana tervehtiä kaikkia ja työn tekoon liittyy keskustelua muiden työntekijöiden kanssa jolloin työ itsessään tekee jokaisen näkyväksi. Vapaa-ajalla minulla on edelleen suppeat sosiaaliset verkostot ja koen näkymättömyyttä harrastuksessani, vaikka ympärillä on usein paljon ihmisiä.” (622)

”Elämäkokemus”-pääluokan alle ei yhdistetty muita ylätasojen ryhmiä, joten se kattoi vain 7 % aineiston vastauksista. Se kuitenkin korotettiin omaksi pääluokakseen, koska ryhmän muodostavat vastaukset erottuvat selkeästi muista. Elämäkokemuksellisissa vastauksissa näkymättömyyden ongelmaa ei ole ratkaistu millään yksittäisellä ja selkeällä tavalla, vaan asia on korjaantunut vähitellen jopa vuosikymmenien kuluessa eri ikävaiheisiin kuuluvien elämänmuutosten myötä ikään kuin itsestään. Vastaaja ei välttämättä varsinaisesti pyrkinyt eroon näkymättömän roolista vaan pikemminkin havaitsi sen vähitellen kadonneen omasta elämästään. Esimerkit kuvaavat tätä:

”Iän myötä ja saadessani hyviäkin kokemuksia, itsetuntemusta ja itsevarmuutta. Mutta kauan, kauan siinä meni” (142)

”Ikä ja psykologinen kypsyminen tekivät varmaan tehtävänsä. Uskon siihen, että saan ja kuulun olla näkyvä, oli minun taustani mikä tahansa. Puoliso ja ystävät, jotka ovat aina nähneet minut ja muistuttavat minua siitä että olen tärkeä.” (449)

TAULUKKO 2: Näkymättömyyden ratkaisukeinoja koskevan aineiston abstrahointi

Ylätason ryhmittely	Pääluokat (osuus vastauksista)
Koulun tai opiskelupaikan vaihtaminen	→ Ympäristön vaihtaminen (36 %)
Muuttaminen uudelle paikkakunnalle	
Ystävien tuki	→ Positiiviset sosiaaliset suhteet (36 %)
Parisuhde ja perhe	
Oma asennemuutos	→ Yksilöpsykologia (29 %)
Olemalla oma itsensä	
Itsetutkiskelu	
Välttely	→ Asosiaalisuus (15 %)
Vahingollisten ihmissuhteiden lopettaminen	
Työrooli	Työrooli (11 %)
Elämäkokemus	Elämäkokemus (7 %)

4.2.2 Sisällönanalyysi näkymättömyyden käsittelykeinoista

Toinen sisällönanalyysi tehtiin vastauksista kysymyksiin (2) “millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa” ja (3) “yrititkö muuttaa tilannetta jotenkin päästäksesi pois näkymättömän roolista”. Ensin mainittuun kysymykseen vastasi 113 henkilöä niistä, jotka kertoivat päässeensä eroon näkymättömän roolista (N=152) ja jälkimmäiseen 108 henkilöä. Selviytymiskeinot ja muutosyritykset kuvaavat semanttisesti eroa passiivisen sietämisen ja aktiivisen toiminnan välillä, joten molempien kysymysten vastaukset on aluksi analysoitu erikseen. Klusteroinnin aikana kävi kuitenkin ilmi, että vastauksissa on siinä määrin päällekkäisyyttä, että sisällönanalyysin abstrahointivaihe tehtiin yhteisenä.

Klusterointivaihe näkymättömyyden selviytymiskeinoista

(2) “Millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa”-kysymykseen tuotetut vastaukset olivat pääsääntöisesti lyhyitä muutaman virkkeen pituisia kuvauksia erilaisista toiminta- ja reagoitintavoista, joten niiden redusointi oli vaivatonta. Alustavassa klusteroinnissa 19 perustason ryhmää kattoi vaihtelevan määrän

tekstejä: ”Positiivinen ajattelu”, ”ulkonäön muokkaaminen” ja ”työ” -ryhmiin kertyi vain muutamia vastauksia, kun taas suurimpiin ryhmiin ”yksin toimiminen” ja ”selviytyminen” lukeutui noin 30 vastausta kumpaankin. Kuten edellisessäkin aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä, tässäkin vastaukset sijoitettiin tarpeen vaatiessa useampaan perusryhmään. Valtaosassa vastauksista ei kuitenkaan kuvattu kovin montaa erilaista toimintatapaa. Seuraavista esimerkeistä ensimmäinen sijoitettiin yhteen (”yksinäisyyteen tyytyminen”) ja jälkimmäinen kahteen (”tilanteesta poistuminen väliaikaisesti” sekä ”yksin toimiminen”) perustason ryhmään. Klusterointiperusteet on merkitty kursiivilla:

”Olen monesti miettinyt miten olen selvinnyt näin hyvin yksinäisyyden, ulkopuolisuuden ja näkymättömyyden tunteiden kanssa. Pitkään, todennäköisesti jo yläasteelta reilusti yli 20-vuotiaaksi ajattelin että en tarvitse muita ihmisiä, pärjään yksin ja *selviän kaikesta yksin*. Näin ajattelemalla selvisin myös tilanteista, joissa koin olevani muille kuin ilmaa.” (622)

”*Lähdin pois tilanteista*, yritin keksiä kaikkea kivaa *yksin tekemistä* esim.luonnossa liikuminen, lukeminen, käsityöt ym.” (298)

Seuraavaksi klusteroinnissa perustason ryhmistä muodostettiin ylätason ryhmiä (ks. taulukko 3, s. 28). ”Päämäärätietoisuus ja rationalisointi”, ”tulevaisuuden toivo”, ”hengellisyys” ja ”positiivinen ajattelu” -ryhmien vastauksissa kuvattiin toivon ylläpitämistä ahdistavan sosiaalisen tilanteen keskellä. Näkymättömyys nähtiin jollakin tavoin hetkeliseksi ja aikanaan poistuvaksi tilanteeksi tai se asetettiin muutoin sellaiseen perspektiiviin, jossa se ei näyttäytynyt koko elämää hallitsevana voimana. Vastaukset eivät kuvanneet toiminnallisia keinoja vaan ajattelu- ja suhtautumistapaa, jossa näkymättömyyden ongelman odotettiin ratkeavan osin itsestään omalla painollaan. Olennaista oli jaksaa kulkea tämän ikävän elämänvaiheen läpi. Siksi näiden ylätaso nimitettiin ”toivon perspektiiviksi”.

”Yksin oleminen” -ylätaso kattaa perustason ryhmät ”yksin toimiminen”, ”omiin ajatuksiin uppoutuminen” sekä ”yksinäisyyteen tyytyminen”. Vastauksista käy ilmi, miten yhteisöstä ulkopuolelle jääminen pyritään ikään kuin unohtamaan keskittymällä siihen, mitä voi tehdä yksinäänkin: esimerkiksi lukemisharrastus mainittiin monissa eri teksteissä. Suhde yhteisöön jää tässä ratkaisussa neutraaliksi. Tämän ylätason ulkopuolelle jätettiin ”selviytyminen”-ryhmä, koska sen vastauksissa tyypillisesti jäädään kipuilemaan yhteisön reunamille näkymättömyyden taakan kanssa. ”Vetäytyminen ihmissuhteista” -ryhmän vastauksissa puolestaan suhtauduttiin vihamielisesti yhteisöön, jolle oli tultu näkymättömäksi eikä edes haluttu lähestyä sitä. ”Yksin oleminen” -ylätaso kuvaa siten sopeutumista, jossa näkymättömyys jatkuu, mutta siihen ei enää liity merkittävää ahdistusta.

Kolmas perusryhmiä yhdistelevä klusterointi muodosti “sosiaaliseen kontaktiin pyrkiminen” -ylätason. Tähän kuuluvat perustason ryhmät “keskusteluihin osallistuminen” ja “huomion hakeminen”. Näissä vastauksissa näkymättömän roolista pyrittiin aktiivisesti eroon hakeutumalla erilaisiin sosiaalisiin kanssakäymisiin toisten kanssa ja joskus jopa provosoimalla muita.

“Millaisia selviytymiskeinoja sinulla on tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa” -kysymyksen vastaukset klusterointiin näin kaikkiaan 13 ylätason ryhmään. Edellä käsiteltyjen lisäksi loput ylätason ryhmät saatiin korottamalla perustason ryhmät “tilanteesta poistuminen väliaikaisesti”, “ystävät ja perhe”, “terapia”, “itsensä vahingoittaminen”, “ulkonäön muokkaaminen”, “haastaminen” (ostrakismin tekijöiden kohtaaminen suoraan), “työ” ja “toisten auttaminen” ylätason ryhmiksi, koska klusteroinnin edellyttämiä samankaltaisuuksia niiden välillä ei löytynyt.

TAULUKKO 3: Näkymättömyyden selviytymiskeinoja koskevan aineiston klusterointi

Perustason ryhmittely	Ylätason ryhmittely
Päämäärätietoisuus ja rationalisointi	→ Toivon perspektiivi
Tulevaisuuden toivo	
Positiivinen ajattelu	
Hengellisyys	
Yksin toimiminen	→ Yksin oleminen
Omiin ajatuksiin vaipuminen	
Yksinäisyyteen tyytyminen	
Selviytyminen	Selviytyminen
Vetäytyminen ihmissuhteista	Vetäytyminen ihmissuhteista
Keskusteluihin osallistuminen	→ Sosiaaliseen kontaktiin pyrkiminen
Huomion hakeminen	
Poistuminen väliaikaisesti	Poistuminen väliaikaisesti
Ystävät ja perhe	Ystävät ja perhe
Terapia	Terapia
Itsensä vahingoittaminen	Itsensä vahingoittaminen
Ulkonäön muokkaaminen	Ulkonäön muokkaaminen
Haastaminen	Haastaminen
Työ	Työ
Toisten auttaminen	Toisten auttaminen

Klusterointivaihe näkymättömyyden muuttamiskeinoista

Aineistossa kysymykseen (3) “yrititkö muuttaa tilannetta jotenkin päästäksesi pois näkymättömän roolista” annettujen vastausten pituudet vaihtelivat aiemmin käsiteltyjen aineistojen tapaan 1–10 virkkeen välillä painottuen lyhyempään suuntaan. Koska tässäkin kysymys oli selkeä, ovat myös vastaukset suoraan asiaan meneviä ja siksi helposti redusoitavissa. Klusteroinnissa muodostettiin 15 perusryhmää, joihin vastaukset jakautuivat kohtuullisen tasaisesti. Eniten vastauksia kirjattiin sosiaalista kanssakäymistä tavoittelevaan ryhmään, joka nimettiin “kontaktin ottamiseksi”.

Ylätason ryhmiä muodostettaessa (taulukko 4, s. 31) kävi ilmi, että valtaosassa vastauksista pyrittiin takaisin yhteisön jäseneksi. Kyse oli vain erilaisista lähestymistavoista, jotka kuvasivat erilaista asennoitumista itseen ja toisiin. ”Mielisteleminen” ja ”malliopiminen” -ryhmien vastauksissa toisia pyritään lähestymään heidän ehdoillaan ja muuttamaan toisten kaltaiseksi. Tämän takia kyseiset ryhmät kattava ylätaso on nimetty ”assimilaatioksi”. Esimerkkivastaus kuvaa, mitä tämä tarkoitti konkreettisesti:

”Mietin millä keinoilla tekisin itsestäni mielenkiintoisemman, lähestyttävämmän ja avoimemman. Aloin matkia kadehtimiani ihmisiä.” (268)

Perustason ryhmissä ”terapia” ja ”sosiaalisten taitojen kehittäminen” puolestaan kuvastuu pyrkimys käsitellä omia kokemuksia ja ajatuksia niin, että toisten lähestyminen olisi helpompaa. Kuten edellisessä ylätason ryhmässä, tässäkin on kyse itsensä muuttamisesta yhteisöön sopimisen edistämiseksi, mutta sellaisella paremmin itsetuntoa tukevalla tavalla, johon ei liity omasta itsestään luopumista. Näissä vastauksissa itsensä muuttaminen on omaehtoisempaa, joten ylätason ryhmä nimettiin ”itsensä kehittämiseksi”. Itsensä muuttaminen nähdään tämän ylätason vastauksissa positiivisemmassa valossa kuin edellisessä, kuten esimerkeistä näkyy:

”Työstämällä omaa identiteettiäni ja käsittelemällä lapsuuden tapahtumia.” (449)

”Opiskelin sosiaalisia taitoja mm. kursseilla ja luin aiheeseen liittyviä kirjoja, menin uusiin harrastuksiin ja tilanteisiin missä sain lisää rohkeutta” (141)

Kolmas klusteroinnissa ilmennyt suhtautumistapa oli pyrkimys muuttaa omaa näkymättömyyden tilaa vaikuttamalla muihin. Näkymättömyyden ongelma nähtiin rakenteellisempänä kuin aiemmin käsitellyissä vastauksissa ja siksi tämä ylätaso nimettiin ”rakenteiden muuttamiseksi”. ”Aktivoituminen” -perustason ryhmässä mainittiin pyrkimyksestä ratkaista ongelmia pyytämällä esimerkiksi opettajaa tai vanhempia avuksi. ”Haastaminen”-ryhmän vastauksissa puolestaan yritettiin selvittää asioita niiden kanssa, joiden koettiin aiheuttavan yhteisöstä ulossulkemisen, kuten seuraavista esimerkeistä ilmenee:

”Ensin kerroin asiasta mummulle, mutta hän ei osannut auttaa. Sitten vanhemmille ja he opettajalle.” (335)

”Pistin kiusaajille kampoihin ja kysyin kiusaamisen syytä.” (245)

”Integroituminen”-ylätaso kattaa edellisten tavoin toisten lähestymisen, mutta tällä kertaa toimintatapa on ikään kuin tasa-arvoisempi. Ylätaso sisältää perustason ryhmät ”huomion vaatiminen”, ”kontaktin ottaminen” ja ”omana itsenä oleminen”. Omasta itsestä kiinnipitäminen toistuu kuvauksissa ja kontaktia haetaan esimerkiksi omien kiinnostuksenaiheiden perusteella:

”Vaadin heitä kuuntelemaan minuakin, jopa väittelin ja oli erimielisyyksiä.” (519)

“Myöhemmin yritin, mutta kyseessä ehkä oli enemmänkin oman rohkeuden lisääntymisestä. Uskalsin tuoda omaa itseäni näkyviin enemmän vaikka koin näkeväni asiat eri tavoin. Yläasteella ihmiset tuntuivat arvostavan ihmisläheistä ja välittävää suhtautumistani muihin ihmisiin enemmän.” (390)

Viides klusterointi ylätason ryhmäksi ”yhteinen tekeminen” yhdisti perustason ryhmät ”harrastukset” ja ”töiden tekeminen”. Näissä yhdistävänä tekijänä on ihmisten kohtaaminen yhteisen tekemisen kautta, joka luo kanssakäymiselle raamit, päämäärän ja sosiaalisen struktuurin. Ihmisten huomioiminen ja siten näkymättömyyden väheneminen tapahtuu luontevammin, vaikka toisaalta vastausten kuvaamat kohtaamiset ovat tehtäväkeskeisiä:

“Ennen murrosikää halusin päästä esiintymään näytelmissä. Olinkin siinä hyvä ja suosittu.” (121)

“Kyllä, yritin hakeutua tilanteisiin, joissa voin toimia ihmisten kanssa jonkin roolin kautta: ryhmätyöt, toimittajana oleminen jne.” (468)

Näkymättömyyden murtamiskeinoista muodostettiin klusteroimalla kaikkiaan yhdeksän ylätason ryhmää. Edellä mainittujen viiden yhdistelemällä muodostettujen ryhmien lisäksi loput ylätason ryhmät ”ystävät ja perhe”, ”poistuminen pysyvästi”, ”hengellisyys” ja ”ulkonäön muokkaaminen” syntyivät korottamalla toisista poikkeavat perustason ryhmät ylätason ryhmiksi.

TAULUKKO 4: Näkymättömyyden muuttamiskeinoja koskevan aineiston klusterointi

Perustason ryhmittely	Ylätason ryhmittely
Mielisteleminen	→ Assimilaatio
Mallioppiminen	
Terapia	→ Itsensä kehittäminen
Sosiaalisten taitojen kehittäminen	
Aktivoiminen	→ Rakenteiden muuttaminen
Haastaminen	
Huomion vaatiminen	→ Integroituminen
Kontaktin ottaminen toisiin	
Omana itsenä oleminen	
Harrastukset	→ Yhteinen tekeminen
Töiden tekeminen	
Ystävät ja perhe	Ystävät ja perhe
Poistuminen pysyvästi	Poistuminen pysyvästi
Hengellisyys	Hengellisyys
Ulkonäön muokkaaminen	Ulkonäön muokkaaminen

Abstrahointivaihe näkymättömyyden käsittelykeinoista

Kysymyspatteristossa kysymykset (2) “millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa” ja (3) “yrititkö muuttaa tilannetta jotenkin päästäksesi pois näkymättömän roolista” on sijoitettu peräkkäin muutaman kysymyksen väleihin. Vaikka kysymyksien sanavalinnoissa on eroa, on tämä erottelu selkeä lähinnä sellaiselle, joka tutkii kysymyksiä ja niihin liittyviä vastauksia. Vastaajat kertovat ensisijaisesti omista kokemuksistaan, joten heillä ei ollut erityistä tarvetta saattaa vastaustensa kaikkia nyansseja täsmällisesti eri kysymysten yhteyteen. Tämän takia on ymmärrettävää, että vastauksissa on jonkin verran päällekkäisyyttä, joka on tässä huomioitu klusteroinnin yhtenäistämisenä abstrahointivaiheessa. Pääluokkia syntyi abstrahoinnin tuloksena yhdeksän (ks. taulukko 5, s. 33).

“Ystävät ja perhe” löytyi sellaisenaan molempien vastausaineistojen ylätason ryhmitelyistä, joten oli luontevaa abstrahoida siitä samanniminen pääluokka. Lisäksi neljässä

muussa yläluokan ryhmittelyssä oli nähtävissä selkeitä yhtymäkohtia, kun huomioitiin perustason ryhmittelyt ja niihin sisältyvät vastaukset: ”toivon perspektiivi” ja ”hengellisyys”, ”terapia” ja ”itsensä kehittäminen”, ”haastaminen” ja ”rakenteiden muuttaminen” sekä ”työ” ja ”yhteinen tekeminen”. Näistä muodostettiin abstrahoimalla pääluokkia, joiden nimi valittiin sen mukaan, kumpi yhdistettävistä yläluokista ilmaisi vastausten monipuolisuutta paremmin.

Ylätason ryhmistä ”poistuminen väliaikaisesti” ja ”selviytyminen” muodostettiin pääluokka ”sietäminen”, joka edustaa tilanteen hyväksymistä sellaisena kuin se on: ahdistavasta sosiaalisesta tilanteesta hetkellisesti poistuminen ei auta muuttamaan sitä. Tämä oli ainoa pääluokka, joka muodostettiin pelkästään yhden kysymyksen vastausaineistosta eli selviytymiskeinoista. Tämä osoitti, että näkymättömyyden selviytymiskeinojen kuvauksissa näkyi lievä painottuminen passiivisempia keinoja kohtaan verrattuna vastaajien ilmoittamiin muutoskeinoihin.

Seitsemäs pääluokka syntyi abstrahoimalla eniten ylätason ryhmiä: ”itsensä vahingoittaminen”, ”vetäytyminen ihmissuhteista”, ”yksin oleminen” ja ”poistuminen pysyvästi”. Näiden ryhmien vastauksissa turvaudutaan antisosiaaliseen toimintaan ja sanoudutaan irti yhteisöllisen aseman tavoittelusta. Teksteissä vastaajat hyväksyvät näkymättömän roolin väistämättömänä ja pysyväisluonteisena. Tämä pääluokka nimettiin ”separaatioksi”.

Ulkonäön muokkaamisella voi olla erilaisia motivaatioita, eivätkä vastauksissa yleisesti ottaen kuvata taustavaikuttimia. Kun se kuitenkin mainitaan vastauksena näkymättömyyden käsittelemiseen, on luontevaa epäillä kyseessä olevan keino saavuttaa yhteisöllistä hyväksyntää. Tällaisen päättelyn perusteella ylätason ryhmä ”ulkonäön muuttaminen” kummankin vastausaineiston puolelta on klusteroitu ylätason ryhmän ”assimilaation” kanssa samannimiseksi pääluokaksi.

Yhdeksäs pääluokka, ”integroituminen”, muodostui kolmesta eri ylätason ryhmästä. Muuttamiskeinojen puolelta tällainen yläluokka oli jo muodostettu klusterointivaiheessa. Abstrahoinnissa siihen yhdistettiin selviytymiskeinojen puolelta ”toisten auttaminen” ja ”sosiaaliseen kontaktiin pyrkiminen”, joissa yhteisön jäseneksi pääsemiseen suhtaudutaan positiivisesti ja aktiivisesti.

Vastausmäärien perusteella suurin pääluokka koko vastaajajoukon tasolla (N=152) oli ”separaatio”, jonka yksinoloa painottaviin keinoihin hieman yli puolet (51 %) kertoi turvautuneensa. ”Integroituminen” eli pyrkiminen osaksi yhteisöä väheksymättä omaa identiteettiä oli toiseksi suurin pääluokka (36 %), ”sietäminen” kolmanneksi suurin (30 %) ja

neljäntenä oli ”ystävät ja perhe” (21 %). Loput pääluokat keräsivät selvästi vähemmän vastauksia, noin 10 % kukin.

TAULUKKO 5: Näkymättömyyden käsittelykeinoja koskevan aineiston abstrahointi

Selviytymiskeinojen ylä- tason ryhmittely	Käsittelykeinojen pääluo- kat (osuus vastauksista)	Muuttamiskeinojen ylätason ryhmittely
Ystävät ja perhe	→ Ystävät ja perhe ← (21 %)	Ystävät ja perhe
Toivon perspektiivi	→ Toivon perspektiivi ← (11 %)	Hengellisyys
Terapia	→ Itsensä kehittäminen ← (5 %)	Itsensä kehittäminen
Haastaminen	→ Rakenteiden muuttami- nen (12 %) ←	Rakenteiden muuttami- nen
Työ	→ Yhteinen tekeminen ← (7 %)	Yhteinen tekeminen
Selviytyminen	→ Sietäminen (30 %)	
Poistuminen väliaikaisesti		
Itsensä vahingoittaminen	→ Separaatio (51 %) ←	Poistuminen pysyvästi
Vetäytyminen ihmissuh- teista		
Yksin oleminen		
Ulkonäön muokkaaminen	→ Assimilaatio (11 %) ←	Ulkonäön muokkaami- nen
		Assimilaatio
Sosiaaliseen kontaktiin pyr- kiminen	→ Integroituminen ← (36 %)	Integroituminen
Toisten auttaminen		

4.3 Näkymättömyyden ratkaisukeinojen yhteys käsittelykeinoihin ja taustatekijöihin

Sisällönanalyysiin liittyviä klusterointeja ei tehty eksklusiivisesti, joten sama vastaus on voitu sijoittaa useampaan eri ryhmään. Tästä huolimatta 74 % vastaajista merkittiin vain yksi ratkaisukeino näkymättömyydestä vapautumiseksi; kolme tai useampi ratkaisukeino löytyi 5 % vastaajista. Kysymyksen (1) ”miten lopulta pääsit eroon näkymättömän roolistä” muotoilu saattoi ohjata vastaajia ajattelemaan ratkaisevia tapahtumia ja siten aineistona olevat vastaukset ovat kertyneet nimenomaan niiltä, jotka pystyivät yksilöimään muutoksen joihinkin tiettyihin tapahtumiin tai keinoihin. Vastauksia kysymyksiin (2) ”millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa” ja (3) ”yrititkö muuttaa tilannetta jotenkin päästäksesi pois näkymättömän roolistä” eli näkymättömyyden käsittelykeinoja kukin vastaaja oli ilmoittanut keskimäärin kaksi. Neljännes vastaajista oli ilmoittanut 3–4 käsittelykeinoa. Tämä kuvanee sitä, että näkymättömyydestä vapautuminen on useamman eri tekijän summa ja itsessään prosessi eikä yhtäkkinen käänne elämässä.

Yhteyksiä erilaisten näkymättömyyden käsittely- ja lopullisten ratkaisukeinojen välille etsittiin transitioanalyysin avulla eli ristiintaulukoimalla sisällönanalyysin tulokset. Alkuperäisessä kyselyssä selviytymis- ja käsittelykeinoja koskevat kysymykset oli sijoitettu ennen varsinaisia ratkaisukeinoja koskevaa kysymystä. Näin vastaaja saattoi ikään kuin käydä omaa elämänhistoriaansa läpi ja erotella aiemmat toimintatavat siitä, mikä asia myöhemmin koitui varsinaiseksi ratkaisuksi näkymättömyydestä vapautumiseksi. Transitioanalyysissä tutkitaan, onko vastauksista tunnistettavissa toistuvia keinoyhdistelmiä, joissa tiettyjä selviytymiskeinoja käyttäneet henkilöt päätyvät samankaltaisiin ratkaisuihin.

4.3.1 *Transitioanalyysin tulokset*

Ristiintaulukointi tehtiin sisällönanalyyseissä havaittujen pääluokkien välillä (ks. taulukko 6, s. 37). Käsittelykeinoista ”yhteinen tekeminen” ja ”itsensä kehittäminen” sekä ratkaisukeinoista ”elämäkokemus” saivat liian vähän mainintoja, jotta niitä kannattaisi huomioida yhteyksiä etsittäessä. Lisäksi on merkillepantavaa, että näkymättömyyden käsittelykeinojen ja ratkaisukeinojen välillä on selkeä ero. Vaikka näkymättömyyden käsit-

telykeinojen kohdalla ”separaatio”, ihmissuhteista vetäytyminen, sai runsaasti merkintöjä, jäi ”asosiaalisuus” näkymättömyydestä vapautumisen väylänä vähälle kannatukselle. Vastaavasti ”rakenteiden muuttaminen” -yläluokan vastauksissa kuvatut pyrkimykset aikaansaada rakenteellisia muutoksia ikävään sosiaaliseen tilanteeseen tukijoukkoihin vetoamalla eivät näy ratkaisukeinojen joukossa. On syytä pitää mielessä, että ihmiselämässä monet eri asiat vaikuttavat kokonaisuuteen. Vaikka esimerkki kaikki terapian tai vastaavan itsehoidon maininneet vastaajat (pääluokka ”itsensä kehittäminen”) eivät kerro ratkaisukeinoista, jotka olisi voitu liittää ”yksilöpsykologia”-pääluokkaan, on omien asioiden käsittely ja ajattelutapojen muuttaminen voinut kuitenkin auttaa esimerkiksi uusien ystävyysuhteiden luomisessa.

”Separaatio” eli ihmissuhteista vetäytyminen oli vastauksissa tyypillisimmin mainittu näkymättömyyden käsittelykeino. Transitioanalyysin mukaan separaatioon turvautuneet päätyivät useimmin vapautumaan näkymättömän roolistaan ”positiiviset sosiaaliset suhteet” -ratkaisukeinon kautta ja vieläpä todennäköisemmin kuin useimpien muiden käsittelykeinojen kohdalla (43 %, kun keskiarvo oli 33 %).

”Integroituminen” eli ihmisten seuraan pyrkiminen omana itsenään johti transitioanalyysin mukaan kaikkein tasaisimpaan jakautumiseen eri ratkaisuvaihtoehtojen kesken: ”positiiviset sosiaaliset suhteet”, ”yksilöpsykologia” ja ”ympäristön vaihtaminen” saivat kukin lähes yhtä paljon mainintoja (33, 33 ja 31 %). Ratkaisukeinojen joukosta erottui ”asosiaalisuus”, johon käsittelykeinojen ”integroituminen”-yläluokan vastauksista reitti kulki selvästi harvempi kuin muiden käsittelykeinojen kohdalla (9 %, kun keskiarvo oli 15 %).

”Sietäminen” tarkoitti vastauksia, joissa kuvattiin passiivissävyistä pyrkimystä hyväksyä näkymättömän rooli ja selviytyä arjesta siitä huolimatta. Tämän näkymättömyyden käsittelykeinoon valinneet päätyivät tyypillisimmin pääsemään eroon näkymättömyydestään ”ympäristön vaihtuminen” -ratkaisukeinon avulla koulutusasteelta toiselle siirtyessään (43 %, kun keskiarvo oli 36 %). Toiseksi vahvimmin ”sietäminen” oli yhteydessä ”positiiviset sosiaaliset suhteet” -ratkaisukeinoon (30 %).

”Ystävät ja perhe” näkymättömyyden käsittelykeinona johti odotetusti useimmin ”positiiviset sosiaalisten suhteet” -ratkaisukeinoon myös näkymättömyydestä vapautumisena (47 %). ”Ympäristön vaihtaminen” -ratkaisukeinoon päätyminen oli näiden vastaajien kohdalla tavallista harvinaisempaa (25 %, kun keskiarvo oli 36 %), mikä selittynee sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja jatkuvuuden tärkeydellä. Toisin kuin monet muut kyselyyn vastaajat, he eivät kaivanneet sosiaalisten piiriensä täydellistä muuttumista.

”Rakenteiden muuttaminen” -pääluokka luotiin klusteroimalla vastauksia, joissa kerrottiin yrityksistä vaikuttaa muihin ihmisiin oman ulkopuolisuuden murtamiseksi. Se oli vahvimmassa yhteydessä ”yksilöpsykologia”-pääluokkaan näkymättömyyden ratkaisukeinona (50 %). Tämä oli odotettavissa, sillä ”yksilöpsykologia” muodostui vastauksista, joissa korostettiin omaa aktiivisuutta, rohkaistumista ja omaa asennemuutosta. Molempia leimaa oma-aloitteinen toimeen tarttumisen eetos, joskin vastausten perusteella tärkeämpää oli ehkä vastaajan kokemus omien toimintamahdollisuuksiensa ymmärtämisestä kuin konkreettisten muutosten aikaansaamisesta.

”Assimilaatio” ohitetuksi tulemisen käsittelykeinona eli torjutuksi tulleen ryhmän lähestyminen pyrkimällä muuttua sen jäsenten kaltaiseksi oli transitioanalyysissä selkeimmässä yhteydessä ”ympäristön vaihtaminen” -ratkaisutapaan (47 %). Tämän käsittelykeinon valinneille ”työrooli” oli vähän käytetty ratkaisukeino (6 %) eikä kukaan vastaajista päätnyt ”assimilaatio”-käsittelykeinon jälkeen ”elämäkokemus”-ratkaisukeinoon. ”Assimilaatio” oli muihin käsittelykeinoihin verrattuna voimakkaimmin yhteydessä ”asosiaalisuuteen” näkymättömyyden ratkaisukeinona (24 %, kun keskiarvo oli 15 %).

”Toivon perspektiivi” -käsittelykeinon vastauksissa kuvattiin pyrkimyksiä ajatella ostrakismin kohteeksi joutumista ohimenevänä elämänvaiheena. Siten olikin odotettavissa, että tätä käsittelykeinoa seuraavat tyypillisimmät näkymättömyyden ratkaisukeinot olivat ”yksilöpsykologia” (47 %) ja ”ympäristön vaihtaminen” (41 %).

TAULUKKO 6: Ristiintaulukointi näkymättömyyden käsittely- ja ratkaisukeinoista

Näkymättömyyden käsittely-keinot	Näkymättömyyden ratkaisukeinot					
	Ympäristön vaihtaminen (54)	Sosiaaliset suhteet (54)	Yksilöpsykologia (46)	Asosiaalisuus (23)	Työrooli (16)	Elämänkokemus (10)
Separaatio (77)	26 kpl 34 %	33 kpl 43 %	19 kpl 25 %	14 kpl 18 %	10 kpl 13 %	6 kpl 8 %
Integrointuminen (55)	17 kpl 31 %	18 kpl 33 %	18 kpl 33 %	5 kpl 9 %	8 kpl 15 %	4 kpl 7 %
Sietäminen (46)	20 kpl 43 %	14 kpl 30 %	11 kpl 24 %	8 kpl 17 %	5 kpl 11 %	4 kpl 9 %
Ystävät ja perhe (32)	8 kpl 25 %	15 kpl 47 %	12 kpl 38 %	5 kpl 16 %	2 kpl 6 %	3 kpl 9 %
Rakenteiden muuttaminen (18)	5 kpl 28 %	3 kpl 17 %	9 kpl 50 %	2 kpl 11 %	3 kpl 17 %	1 kpl 6 %
Assimilaatio (17)	8 kpl 47 %	5 kpl 29 %	4 kpl 24 %	4 kpl 24 %	1 kpl 6 %	0 kpl 0 %
Toivon perspektiivi (17)	7 kpl 41 %	5 kpl 29 %	8 kpl 47 %	2 kpl 12 %	2 kpl 12 %	1 kpl 6 %
Yhteinen tekeminen (11)	3 kpl 27 %	3 kpl 27 %	1 kpl 9 %	2 kpl 18 %	4 kpl 36 %	0 kpl 0 %
Itsensä kehittäminen (8)	2 kpl 25 %	4 kpl 50 %	4 kpl 50 %	0 kpl 0 %	1 kpl 13 %	2 kpl 25 %

4.3.2 *Vastaajien taustatekijöiden vaikutus näkymättömyyden ratkaisukeinoihin*

Kyselyaineistoon sisältyi vastaajien taustatiedot, joista selvisi heidän ikäryhmänsä, koulutustasonsa ja yhteiskunnallinen asemansa. Näiden yhteyttä kyselyvastauksissa ilmenneisiin näkymättömyydestä vapautumispyrkimyksiin tutkittiin korrelaatioanalyysin keinoin. Taustatiedot oli kysytty monivalintakysymyksinä, joten vastauksista oli mahdollista tutkia tilastollisia keinoja käyttämällä eri muuttujien välisiä yhteyksiä. Korrelaatioanalyysillä tutkitaan, ovatko tietyt taustatekijät yhteydessä tiettyihin näkymättömyyden ratkaisukeinoihin. Korrelaatioanalyysi kohdistettiin nimenomaan näkymättömyyden ratkaisukeinoihin, koska niistä saadaan hyödyllisintä tietoa muiden näkymättömyydestä kärsivien auttamiseen. Näkymättömyyden käsittelykeinoilla on tämän päämäärän kannalta vähemmän merkitystä, koska moni vastaajista päätyi lopulta ratkaisemaan näkymättömyyden ongelmansa toisin kuin miten oli siihen aikaisemmin suhtautunut.

Merkittäviä korrelaatiosuhteita taustatekijöiden ja näkymättömyyden ratkaisukeinojen sisällönanalyysin tulosten välillä ei löytynyt (ks. taulukko 7, s. 39). Vastaajan ikä näyttäisi olevan yhteydessä ympäristön vaihtamiseen siten, että ”ympäristön vaihtaminen” sopi ratkaisuksi nuoremmille vastaajille. Samoin ”elämäkokemus” näkymättömyyden ratkaisukeinona on tyypillisempi vanhemmilla vastaajilla. Nämä eivät kuitenkaan ylittäneet tilastollisesti merkittävän korrelaatiosuhteen raja-arvoja.

Tämä johtuneee osittain vastaajajoukon homogeenisuudesta. Vastaajat olivat pääosin 16-55-vuotiaita (95 %) palkkatyössä käyviä tai opiskelijoita (76 %) ja korkeasti koulutettuja, sillä yli puolella (55 %) oli vähintään alempi korkeakoulututkinto. Korrelaatioanalyysissä ei siis pystytty erittelemään vastaajia taustatietojen perusteella riittävästi erojen havaitsemiseksi. Toinen mahdollinen selittävä tekijä merkittävien korrelaatiosuhteiden puuttumiselle on tutkimukseen liittyvä pitkä aikajänne: näkymättömyydestä vapautuminen oli tapahtunut vastaajien menneisyydessä, mikä vanhempien vastaajien kohdalla saattoi kattaa useita kymmeniä vuosia. Erilaiset näkymättömyyden ratkaisukeinot eivät liioin olleet riippuvaisia vastaajan iästä tai elämäntilanteesta. Sosiaaliseen kanssakäymiseen pyrkiminen, omien ajattelutapojen käsitteleminen tai omiin oloihinsa vetäytyminen ovat mahdollisia monenikäisille ihmisille yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta.

TAULUKKO 7: Korrelaatiokertoimet taustatekijöiden ja ratkaisukeinojen välillä

Ratkaisukeino	Taustatekijä		
	Ikäryhmä	Koulutustaso	Yhteiskunnallinen asema
Ympäristön vaihtaminen	$r(150) = -.20$ $p = .014$	$r(150) = .06$ $p = .495$	$r(150) = -.03$ $p = .727$
Sosiaaliset suhteet	$r(150) = -.08$ $p = .336$	$r(150) = -.06$ $p = .461$	$r(150) = -.15$ $p = .073$
Yksilöpsykologia	$r(150) = .05$ $p = .550$	$r(150) = -.12$ $p = .149$	$r(150) = .08$ $p = .337$
Asosiaalisuus	$r(150) = .10$ $p = .232$	$r(150) = .14$ $p = .082$	$r(150) = .10$ $p = .204$
Työ	$r(150) = .12$ $p = .136$	$r(150) = .13$ $p = .117$	$r(150) = .04$ $p = .623$
Elämäkokemus	$r(150) = .19$ $p = .018$	$r(150) = -.01$ $p = .871$	$r(150) = -.12$ $p = .132$

5 TULOKSET JA POHDINTA

Sisällönanalyysien ja transitoanalyysin tulokset selittävät sitä, miten vastaajat pääsivät irti näkymättömyydestä ja millaisia keinoja he kokeilivat ennen ratkaisujen löytämistä. Näiden käsittelemisen jälkeen verrataan tässä tutkimuksessa saatuja tuloksia muiden samankaltaisten tutkimusten tuloksiin. Lopuksi pohditaan tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä.

5.1 Näkymättömyyden ratkaisukeinot

Ensimmäiseksi tutkimuskysymykseksi asetettiin kyselyaineistosta nousevien näkymättömyyden ratkaisukeinojen selvittäminen. Näitä ratkaisutapoja jaoteltaessa ilmeni kolme lähes yhtä suosittua vaihtoehtoa: ympäristön vaihtaminen (36 %), positiiviset sosiaaliset suhteet (36 %) ja yksilöpsykologia (29 %). Ratkaisukeinojen kategorisointi ei ollut eksklusiivista, vaan yksittäisen henkilön vastaus saattoi ilmentää useampaa ratkaisemisen tapaa. Siksi ratkaisukeinoja onkin hyvä käsitellä näkymättömyydestä vapautumisen osatekijöinä eikä keskenään kilpailevina ratkaisumalleina.

On luontevaa, että positiiviset sosiaaliset suhteet esiintyvät lukuisissa vastauksissa. Ostrakismin kokemus syntyy, kun henkilö kokee tulleen torjutuksi ja ulossuljetuksi sosiaalisesta ryhmästä. Niinpä tämän ongelman ratkaisun tulisi tavalla tai toisella ilmentää sitä, että ostrakismin kohde kokeekin tulevansa hyväksytyksi ja joukkoon otetuksi. Positiiviset sosiaaliset suhteet -pääluokan vastaukset kuvaavat juuri tätä. Vastausten ylimalkaisuuden vuoksi sisällönanalyysi ei paljastanut tarkoittiko tämä uusien ihmissuhteiden luomista vai jo aiemmin läsnäolleiden sosiaalisten suhteiden säilymistä ostrakismin aikana. Joka tapauksessa se vaikuttaisi viittaavan siihen, että sosiaaliset kontaktit löytyivät jostain muualta kuin siitä sosiaalisesta ryhmästä, joka aiheutti ostrakismin kokemuksen.

Uusien sosiaalisten kontaktien löytämisestä eikä niinkään välien korjaamisesta alkuperäiseen torjuvaan sosiaaliseen ryhmään kertoo myös ympäristön vaihtamisen yleisyys ratkaisukeinona. Koulun, opiskelupaikan tai työpaikan vaihtaminen vapauttaa aiemmasta näkymättömän roolista ja antaa mahdollisuuden muodostaa uudenlainen sosiaalinen asema. Tämä tukisi myös ajatusta siitä, että ostrakismi ja siitä aiheutuva näkymättömyyden kokemus on ennen muuta hylkivän yhteisön eikä niinkään hyljeksityn yksilön aiheuttamaa. Jos näkymättömyys johtuisi henkilöstä itsestään, pitäisi sen jatkua sosiaalisen ympäristön muuttumisesta huolimatta. Toisaalta on syytä muistaa, että tässä tutkimuksessa

käsiteltäväksi aineistoksi valittiin nimenomaan niiden vastaajien kertomuksia, jotka ovat vapautuneet näkymättömän roolista: Kenties on heitäkin, joiden näkymättömyys on py-
syväisluontoisempaa eikä ratkea sosiaalisten piirien vaihtumisen myötä.

Kolmanneksi yleisin näkymättömyyden ratkaisukeino, yksilöpsykologia, kuvaa vas-
taajien aktiivisuutta näkymättömyyden karistamisessa. Siinä missä ympäristön vaihtumi-
nen voi tapahtua yksilöstä riippumattakin esimerkiksi koulutuspolkua seurattessa, tämän
kategorian vastauksissa käy ilmi, miten vastaajat itse ovat tarttuneet toimeen ongelmansa
ratkaistakseen. Introspektio ja oma asennemuutos onkin syytä nähdä voimavaroina, jotka
auttavat ottamaan käyttöön tarpeellisia prososiaalisia keinoja. Näiden keinojen tulokset-
lisuus kenties näkyy positiiviset sosiaaliset suhteet -kategorian yleisyydessä.

Tätä päättelyä prososiaalisten keinojen käyttämisestä tukee asosiaalisuuden saama
verrattain vähäinen suosio (15 %). Antisosiaalisuutta ratkaisukeinona voi toisaalta selittää
myös se, että sen alaisuuteen on liitetty kuvauksia ostrakisoivan tahon hylkäämisestä. Sa-
maan tapaan kuin ympäristön vaihtaminen -vaihtoehtoon ratkaisuihin, tässäkin on kyse
näkymättömyyttä aiheuttavan yhteisön – tai joissakin tapauksissa yksilöiden – läheisyy-
destä vapautumisesta. Antisosiaalisuus ei siis kaikkien vastauksien osalta tarkoita eristäy-
tymistä itse valittuun yksinäisyyteen. Koska ihmisellä on Ryanin ja Decin itsemääräämis-
teorian mukaan hyvinvointinsa kannalta tärkeä sosiaalisuuden tarve (Ryan & Deci 2017),
on antisosiaalisuutta kuvaavien vastausten osuuden pienuutta pidettävä positiivisena sig-
naalina.

Näkymättömyyden ratkaisukeinona työrooli (11 %) ja elämäkokemus (7 %) saivat
selvästi vähemmän mainintoja kuin edellä käsitellyt vaihtoehdot. Niille yhteistä on näky-
mättömyyden ongelman katoaminen itsestään: Työelämään siirtyminen ja elämäkoke-
muksen karttuminen kuuluvat useimpien elämään itsestään selvinä vaiheina ilman että
niihin liittyyisi suurempia ponnisteluja. Näihin pääluokkiin klusteroidut vastaukset viit-
taavat usein siihen, että näkymättömyydestä kärsivälle riittää, jos on ainakin jokin sosi-
aalinen piiri, jossa tulee nähdä ja kohdatuksi. Tämän voi nähdä heijastuvan myös
osassa positiiviset sosiaaliset suhteet -kategorian vastauksissa. Tärkeintä on, ettei ole nä-
kymätön kaikille.

5.2 Näkymättömyyden käsittely- ja ratkaisukeinojen yhteyksien selittäminen

Toinen tutkimuskysymys koski näkymättömyyden ratkaisukeinoihin päätyminen selittämistä tutkimalla vastaajien näkymättömyyden käsittelykeinoja. Tarkoitus oli tunnistaa erilaisia tapoja päätyä tiettyyn ratkaisukeinoon.

Näkymättömyyden käsittelykeinoista yli puolet (51 %) ilmensi jonkinlaista vetäytymistä tai sosiaalisesta ryhmästä erottautumista; tämä nimettiin separaatioksi erotuksena muista tavoista asennoitua ostrakismin tekijöihin. Tähän käsittelykeinoon turvautuneista vastaajat etenivät todennäköisimmin positiiviset sosiaaliset suhteet -ratkaisukeinoon (43 %) ja vieläpä voimakkaammin kuin muiden käsittelykeinojen kohdalla. Tämä ristiriitaiselta näyttävä tulos selittyy kenties sillä, että ryhmästä ulossuljetulla oli kuitenkin muutamia ystäviä, joiden tuki osoittautui korvaamattomaksi. Toinen mahdollinen selitys on, että kun ystäviä ihmissuhteista vetäytymisestä huolimatta lopulta löytyi, vastaaja koki vapautuneensa näkymättömyyden taakastaan. On syytä huomioda, että valtaosa separaatioksi määritellyistä vastauksista tuli nimenomaan näkymättömyyden selviytymiskeinoja klusteroitaessa. Separatio on siksi ehkä parempi nähdä reaktiona näkymättömyyskokeemukseen, jonka jälkeen ratkaisua tilanteeseen haetaan etsimällä ystäviä muista sosiaalisista piireistä. Asosiaalisuuteen, jota voisi pitää separaation luontevana jatkumona, päätyi hieman alle viidennes vastaajista (18 %), mikä vahvistaa käsitystä toimintatavan muuttamisesta.

Toinen näkymättömyyden käsittelykeinojen sisällönanalyysissä tunnistettu tapa suhtautua yhteisöön nimettiin integroitumiseksi. Se oli myös toiseksi yleisin näkymättömyyden käsittelykeino (36 %). Näissä vastauksissa pyrittiin aktiivisesti takaisin yhteisön jäseneksi tai mahdollisesti muodostamaan uusia sosiaalisia kontakteja torjutuksi tulemisen tilalle. Vastaajien kuvaama prososiaalinen aktiivisuus selittää sen, että integroitumisesta ohjaututtiin ratkaisukeinojen suhteen lähes yhtä suurella todennäköisyydellä positiivisiin sosiaalisiin suhteisiin (33 %), yksilöpsykologiaan (33 %) tai ympäristön vaihtamiseen (31 %). Positiiviset sosiaaliset suhteet kun voi tässä yhteydessä nähdä seuraukseksi ja yksilöpsykologian sen saavuttamisen keinoksi. Integroitumisen onnistumisesta viestii se, että vain vajaa kymmenes päätyi lopulta ratkaisukeinona asosiaalisuuteen (9 %). Toisaalta ympäristön vaihtamiseen päätyminen kertonee siitä, että pyrkimyksistä huolimatta ostrakismi ei aina loppunut, vaan ainoaksi keinoksi jäi vaihtaa seuruetta.

Assimilaatio oli kolmas yhteisöön suhtautumistapa, joka erottui näkymättömyyden käsittelykeinojen sisällönanalyysissä. Integroitumisen tavoin siinäkin oli kyse yhteisön lähestymisestä, mutta toisin kuin integraation kohdalla, näissä lähestymisen tapa oli yhteisön odotuksiin sopeutumista ja yhteisön jäsenten matkimista etenkin ulkonäön muuttamisen osalta. Se oli edellä mainittuja suhtautumistapoja huomattavasti vähemmän suosittu (11 %). Assimilaation käsittelykeinokseen valinneet päätyivät selvästi todennäköisimmin ratkaisemaan näkymättömyyden ympäristöä vaihtamalla (47 %). Tämän voisi tulkita tarkoittavan assimilaation epäonnistumista, etenkin kun siihen turvautuneista hieman alle neljännes päätyi lopulta asiasiaalisuuteen näkymättömyyden ratkaisukeinona (24 %). Parempi selitys lienee kuitenkin se, että tämä oli etenkin nuorempien vastaajien suosima keino. Assimilaatiosta nimittäin edettiin työrooli- (6 %) ja elämäkokemus-ratkaisukeinoihin (0 %) selvästi vähemmän kuin muista käsittelykeinoista. Assimilaatiota voisi näin ollen tulkita nuorille ominaisena ryhmäpaineen alla taipumisena.

Sietäminen, ystävät ja perhe, rakenteiden muuttaminen ja toivon perspektiivi -käsittelykeinojen kohdalla todennäköisin näkymättömyyden ratkaisukeino oli aina johdonmukaisin vaihtoehto. Sietämisen kohdalla se oli ympäristön vaihtaminen (43 %), koska sietäminen-käsittelykeinoon oli klusteroitu vastauksia, jotka ilmensivät passiivista suhtautumista näkymättömyyden ongelmaan ja siirtyminen kouluasteelta toiselle tai muuttaminen uudelle paikkakunnalle opiskelu- tai työpaikan perässä sopii passiivishenkiseen suhtautumistapaan. Ystävät ja perhe -käsittelykeinosta puolestaan päädyttiin todennäköisimmin positiiviset sosiaaliset suhteet -ratkaisukeinoon (47 %). Läheisten tuki antoi siis voimia kestää näkymättömyyden taakkaa ja auttoi lopulta karistamaan sen kokonaan. Tämä vahvistaa käsitystä sosiaalisten suhteiden jatkuvuuden tärkeydestä, kun yritetään päästä eroon näkymättömän roolista. Rakenteiden muuttamisen kohdalla yksilöpsykologia osoittautui selvästi todennäköisimmäksi ratkaisukeinoksi (50 %). Molempiin sisältyi ajatus siitä, että näkymättömyydestä kärsivän täytyy itse tarttua toimeen ratkaistakseen ongelmansa. Oma asennemuutos ja itsetutkiskelu toimivat välineinä. Kenties ulossulkevaan ryhmään vaikuttaminen oli kuitenkin hankalaa, koska rakenteiden muuttaminen -käsittelykeinoon turvautuneista yli neljännes päätyi lopulta ympäristön vaihtaminen -ratkaisukeinoon (28 %). Toivon perspektiivi -käsittelykeinoon klusteroiduissa vastauksissa korostui suhtautuminen näkymättömyyteen siten, ettei se näyttänyt pysyvältä olotilalta. Suhtautumistapa oli siis positiivisempi kuin sietäminen-käsittelykeinon kohdalla, jossa ei samalla tavalla ajateltu tilanteen muuttuvan joskus myöhemmin paremmaksi, vaan yritet-

tiin vain selviytyä näkymättömän roolissa. Niinpä toivon perspektiiviä ilmentäneet vastaajat päätyivätkin todennäköisimmin yksilöpsykologiaan (47 %) ja lähes yhtä usein ympäristön vaihtamiseen (41 %), jossa siis ilmeisesti tuo toivo toteutui.

Näkymättömyyden käsittelykeinojen pääluokat yhteinen tekeminen ja itsensä kehittäminen sisälsivät sen verran vähän vastauksia, ettei transitoanalyysi niiden kohdalla ole kovin luotettava. Joka tapauksessa niissäkin on havaittavissa edellä mainittu tendenssi yhteydestä johdonmukaisimpaan vaihtoehtoon: yhteisen tekemisen kohdalla työrooliin (36 %) ja itsensä kehittämisen kohdalla yksilöpsykologiaan (50 %).

Näiden tulosten valossa voitaneen todeta, että näkymättömyyden lopullisen ratkaisukeinon löytymistä edelsi usein samankaltaisen käsittelykeinojen käyttäminen. Toisaalta tuo yhteys kattoi useimmissa tapauksissa vain puolet vastauksista. Moni siis joutui joko muuttamaan toimintatapojaan tai ratkaisu näkymättömyyden ongelmaan syntyi osin vastaajasta itsestään riippumattomista tekijöistä, kuten ympäristön vaihtumisesta tai ystäviltä ja perheenjäseniltä saadun tuen myötä. Johtopäätöksiä tehtäessä on kuitenkin hyvä muistaa, että aineisto perustuu vastaajien omiin kertomuksiin ja muistikuviiin. On mahdollista, että he muistavat paremmin ne käsittelykeinot, jotka osoittautuivat lopulta ratkaiseviksi näkymättömyyden ongelman ratkaisemisen kannalta.

5.3 Vertailu aiempaan tutkimukseen

Tämän tutkimuksen tulosten läpikäynnin jälkeen tarkastellaan muissa vastaavan kaltaisissa tutkimuksissa saatuja tuloksia. Erojen ja yhtäläisyyksien tunnistaminen auttaa vahvistamaan ymmärrystä näkymättömyyden ratkaisukeinoista. Vertailu voi myös paljastaa tähän tutkimukseen liittyvistä erityispiirteistä, jotka eivät muutoin olisi tulleet esille.

Nuorten yksinäisyyden lieventämiskeinot

Jukka Kangasniemen tutkimus koski Ylen tekstitelevisio Nuorten palstalla julkaistuja tekstejä yksinäisyyden kokemuksista. Niistä kirjoituksista, jotka koskivat yksinäisyyden lievittämistä, vain harva oli löytänyt pysyvän avun yksinäisyyteensä. Teksteissä oli siis kyse ennen muuta yksinäisyyden kanssa elämisestä, ei niinkään siitä vapautumisesta. Näistä keinoista suosituimpia olivat ystävien kanssa vietetty aika, kirjoittaminen, musiikin kuunteleminen, läheisten tuki, luonnosta nauttiminen sekä perhe ja omaiset. Nuorten toisilleen kirjoittamissa vastausteksteissä yleisiä lievittämiskeinoja olivat ystävien kanssa

vietetty aika, läheisten tuki, pohdiskeleminen, oman käytöksen muuttaminen ja lukeminen. Internetissä surffailusta moni oli kokenut saavansa apua, mutta Kangasniemi piti ongelmallisena, koska tämä ei auttanut muodostamaan kasvokkaiseen kohtaamiseen perustuvia ihmissuhteita, vaan ainoastaan virtuaalisuhteita. (Kangasniemi 2008, 263–269.)

Kangasniemen tuloksia vastaavia käsittelykeinoja olivat tässä tutkimuksessa ystävät ja perhe, separaatio (johon klusteroitiin yksin olemisen kuvauksia) ja itsensä kehittäminen. Integroituminen ja assimilaatiokin voisivat tulla kysymykseen riippuen siitä, millaisia vastauksia Kangasniemi niputti oman käytöksen muuttaminen -kategoriaan. On huomionarvoista, että tässä tutkimuksessa separaatio oli nimenomaan näkymättömyyden käsittelykeino, ei sen ratkaisu. Tyypillisesti omiin oloihinsa vetäytymisestä kertoneet vastaajat päätyivät lopulta vapautumaan näkymättömyydestä sosiaalisten suhteiden tai ympäristön vaihtamisen avulla: itsetutkiskelun kaltaiset keinot eli yksilöpsykologia oli vasta kolmanneksi suosituin vaihtoehto (25 % vastaajista).

Kangasniemen tutkimuksen vastaajat olivat 15–30-vuotiaita, eli nuorempia kuin tässä tutkimuksessa, jossa vastaajien suurin ikäryhmä oli 31–35-vuotiaat. Tämä selittänee, miksi työrooli ja elämäkokemus eivät tulleet mainituksi Kangasniemen tutkimuksessa. Ne eivät liity nuorten elämään yhtä suuressa määrin kuin vanhempien vastaajien kohdalla.

Kaikkiaan Kangasniemen tutkimuksessa korostuivat passiivisemmat selviytymiskeinot, joilla ei niinkään päästy eroon yksinäisyydestä kuin opittiin elämään sen kanssa tai sietämään sitä. Tässä tutkimuksessa puolestaan olivat enemmän esillä ratkaisukeinot, joilla vastaajan tilanne muuttui parempaan suuntaan. Tämä johtui tutkimuksen kysymyksenasettelun erilaisuudesta: Kangasniemi tutki yksinäisten kuvauksia kokemuksistaan, kun taas tässä tutkimuksessa keskityttiin niihin vastauksiin, joissa kuvattiin onnistunutta vapautumista näkymättömän roolista.

Internetissä surffailua tai sosiaalista mediaa ei mainittu tämän tutkimuksen vastauksissa lainkaan. On toki mahdollista, että se jäi mainitsematta: kenties uudet ystävät löytyivät netistä, mutta koska sosiaalinen media on nykyään luonteva osa arkista elämäämme, eivät vastaajat katsoneet tarpeelliseksi mainita tätä erikseen. On myös mahdollista, että tämä johtui tutkitun ilmiön erilaisuudesta. Näkymättömyys aiheutui ostrakismista, reaalisesta yhteisöstä ulossulkemisesta, joten myös ratkaisun täytyi tapahtua reaalisessa todellisuudessa. Kangasniemen tutkimuksessa puolestaan oli kyse yksinäisyydestä, johon verkossa toteutuvat virtuaaliset kontaktit voivat tuoda helpotusta, vaikka siellä ei tullakaan fyysisesti nähdyiksi ja huomioiduiksi.

Yksinäisten ratkaisukeinot yksinäisyyteen

Juho Saari tutki yksinäisyyttä käsittelevän internet-keskustelupalstan tekstejä ja laati analyysinsä pohjalta neljä ratkaisukategoriaa, joita yksinäiset olivat itse ehdottaneet. Ratkaisut ovat suuruusjärjestyksessä (1) lääkitys ja mielenterveyspalvelut, (2) puolison tai ystävien hankkiminen, (3) muun tekemisen kehittäminen ja (4) yksin elämisen taidon opettelu. (Saari 2009, 185–194.)

Saaren selvityksessä ilmenneet ratkaisutavat vastaavat tässä tutkimuksessa esiin tulleita näkymättömyyden käsittelykeinoja, eivät niinkään ratkaisukeinoja. Lääkityksen ja mielenterveyspalveluiden piiriin hakeutumiseen liittyviä vastauksia, joita tämän tutkimuksen aineistossa oli vain muutamia, klusteroitiin itsensä kehittäminen -pääluokaksi. Ihmissuhteiden luominen puolestaan näkyy Ystävät ja perhe -pääluokan vastauksissa, mutta myös integroituminen ja assimilaatio -pääluokissa; kenties erityisesti jälkimmäisissä, koska niissä on kyse juuri uusien ihmissuhteiden luomisesta eikä niinkään jo olemassa olevien ihmissuhteiden ylläpitämisestä. Muun tekemisen kehittäminen ja yksin eläminen eli jonkinlainen yksinäisyyteen sopeutuminen vastaa separaatio-pääluokkaa, jossa samaan tapaan hyväksytään omalle kohdalle sattunut sosiaalinen näkymättömyys.

Ratkaisukeinojen joukosta löytyy oikeastaan vain Saaren toisena mainitsema kategoria eli positiivisten ihmissuhteiden solmiminen. Mielenterveyspalvelut ovat mukana yksilöpsykologian pääluokassa, mutta yksilöpsykologian vastauksissa painotus on selkeästi enemmän omatoimisessa ryhdistäytymisessä kuin ammattiapuun turvautumisessa. Yksinäisyyden sietämiseen liittyvät kategoriat puuttuvat luultavasti osin kysymyksenasettelusta johtuen. Kuten Kangasniemen tutkimuksen käsittelyn kohdalla jo todettiin, tässä tutkimuksessa huomio kohdennettiin näkymättömän roolista vapautumista käsittelevään aineistoon eikä sen kanssa elämään oppimiseen. Tämä selittäisi myös sen, miksi Saaren kategorioissa on hieman lannistuneempi sävy kuin tämän tutkimuksen näkymättömyyden ratkaisukeinoissa. Yksinäisyys kuuluu luultavasti Saaren tutkimuksen vastaajien elämään myös nykyhetkessä, siinä missä tämän tutkimuksen vastaajille näkymättömyys on taakse jäänyt elämänvaihe. Tämän takia Saaren tutkimuksessa korostuu yksinäisyyteen sopeutuminen.

Vastausten erilaisuudesta voisi päätellä, että toivon ja muutoksen mahdollisuuden ylläpitäminen on tärkeää. Jos yksinäisyydestä tai näkymättömyydestä kärsivä ei enää usko voivansa päästä toisenlaiseen sosiaaliseen asemaan, ei hänellä enää ole motivaatiota tart-

tua kohdalle tuleviin tilaisuuksiin. Tässä tutkimuksessa näkymättömyyden käsittelykeinona tilanteen sietämiseen turvautuneet päätyivät tyypillisimmin vapautumaan näkymättömyydestään ympäristön vaihtumisen avulla, eli ulkoisesta syystä. He olivat siis enemmän sattuman tai tuurin varassa kuin aktiivisempia käsittelykeinoja käyttäneet vastaajat, vaikka toki ulkoisen muutoksen yhteydessä vaadittiin myös henkilön omaa aktiivisuutta näkymättömyydestä vapautumiseksi. Yksinäisyyteen ja näkymättömyyteen liittyvän ahdistuneisuuden helpottamiseksi on kenties hyvä osin sopeutua yksin elämiseen, mutta ratkaisukeinoista päätellen se kannattaa nähdä mieluummin väliaikaisena kuin pysyvänä suhtautumistapana.

Tutkimustulosten eroja voi selittää myös tämän tutkimuksen vastaajien korkea koulutustaso. Korkeakoulutuksen saaneet ovat valmiimpia vaikuttamaan elämäänsä ja tietoisempia erilaisista ratkaisukeinoista. Vaikka näkymättömyyden ongelma olisi kohdattu ja ratkaistu jo vastaajan nuoruudessa ennen korkeakoulutuksen saavuttamista, voidaan olettaa vastaajien olleen jo nuoruudessaan päämäärätietoisia ja valmiimpia käsittelemään omia ongelmiaan aktiivisesti.

Ajattelutapojen muuttaminen

Christopher Masi kävi työryhmänsä kanssa läpi 50 eri yksinäisyystutkimusta yksinäisten auttamiseen käytetyistä interventiokeinoista. Heidän tekemänsä meta-analyysin mukaan suosittuja yksinäisyyden interventiokeinoja ovat (1) sosiaalisten taitojen kehittäminen, (2) sosiaalisen tuen parantaminen (eli muiden ihmisten asenteiden muokkaaminen suopeammiksi), (3) sosiaalisten kontaktien lisääminen ja (4) ajatusvääristymien tunnistaminen. Kaikkiaan interventiokeinot eivät tuottaneet suuria muutoksia koetun yksinäisyyden määrään, vaikka muutosta positiiviseen suuntaan tapahtuikin. Yksinäisyyden vähentämisen tuloksellisuuden kannalta ajatusvääristymien korjaaminen osoittautui tehokkaimmaksi keinoksi. Ajatusvääristymät saavat yksinäisen varomaan uusia hylätyksi tulemisen kokemuksia ja kiinnittävät siksi hänen huomionsa negatiiviseen sosiaaliseen informaatioon, kuten uhkakuviin, ikäviin muistoihin ja ennakko-odotuksiin. Nämä puolestaan aiheuttavat asosiaalista käytöstä ja noidankehän lailla vahvistavat yksinäisyyttä. On kuitenkin tärkeää, että interventiokeinot valitaan yksinäisyydestä kärsivän henkilön kannalta yksilöllisesti, koska eri keinot auttavat erilaisiin tilanteisiin. (Masi ym. 2011, 219, 224–225, 256–259.)

Ajatusvääristymät haittaavat sosiaaliin tilanteisiin osallistumista ja estävät tarttumasta sosiaaliin mahdollisuuksiin. Niitä syntyy pitkään, vähintään pari vuotta jatkuneen yksinäisyyden seurauksena ja niiden korjaaminen vaatii pitkäjänteistä työtä (Lagus & Honkela 2016, 274 ja Junttila 2018, 105). Tässä tutkimuksessa yksilöpsykologiset keinot näkymättömyyden ratkaisemiseksi olivat kuitenkin vasta kolmanneksi tärkein pääluokka. Kenties ero johtui siitä, että näkymättömyyden selättämisessä onnistuivat pääsääntöisesti vain ne, jotka olivat kärsineet näkymättömyydestä vain verrattain lyhyen aikaa. Itsensä rohkaiseminen ja sosiaaliin tilanteisiin hakeutuminen onnistuvat paremmin niiltä, joilla ei ole ajatusvääristymiä taakkanaan. Toinen mahdollinen selitys on, että ajatusvääristymien tunnistaminen omatoimisesti ilman ammattiapua on hankalaa ja siksi omatoimisesti näkymättömyyden ongelmaa ratkoneet vastaajat eivät niihin osanneet tarttua.

Masin meta-analyysissä todettiin perinteisesti tärkeänä pidetyn sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden lisäämisen tuottavan vain vähäisiä tuloksia yksinäisyyden vähentämisessä (Masi ym. 2011, 257). Tässä tutkimuksessa kuitenkin ympäristön vaihtaminen ja positiiviset sosiaaliset suhteet olivat sisällönanalyysin mukaan yleisimpiä näkymättömyyden ratkaisukeinoja. Tämä vahvistaisi käsitystä siitä, että yksinäisyys ja näkymättömyys ovat samankaltaisia mutta omalakisia ilmiöitä, joihin sopivat erilaiset ratkaisukeinot. Kokemus näkymättömyydestä syntyy ostrakismin seurauksena, jolloin kyseessä on ulossulkevan ryhmän toiminta, ei niinkään se, miten ryhmästä torjuttu siihen reagoi. Tämän tutkimuksen mukaan näyttäisi olevan helpompaa luoda kokonaan uusia sosiaalisia suhteita kuin korjata välejä ostrakismin aiheuttajiin. Ero voi selittyä myös sillä, että Masin tutkijaryhmän meta-analyysissä oli kyse asiantuntijoiden tekemistä interventiokeinoista ja niiden tehokkuudesta, kun taas tässä tutkimuksessa näkymättömän rooliin joutuneet kertoivat, mitä he itse olivat tehneet tai millainen ympäristöön kohdistunut muutos koitui heidän avukseen. Varsinkin nuorten kohdalla sosiaaliin suhteisiin ja asemaan liittyvät keinot voivat olla jäsentymättömiä ja siksi hankalia, siinä missä kouluasteen vaihtamiseen liittyvä sosiaalisen ympäristön muutos tapahtuu ilman henkilön omaa ponnistelua.

Masin tutkijaryhmän meta-analyysin tulosten vertailemisen perusteella voi esittää alustavan johtopäätöksen siitä, että yksinäisyyden ja näkymättömyyden vähentämiseen on syytä pyrkiä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Niin kauan kuin on voimia jäljellä hakeutua uusiin sosiaaliin tilanteisiin ja vaikuttaa omaan asennoitumiseensa, mahdollisuudet kannattaa käyttää. Pitkäkestoinen yksinäisyys ryhmästä ulossuljettuna kuluttaa näitä voimavaroja, jolloin ulkoinen interventio ajatusvääristymien oikaisemiseksi nousee tärkeämmäksi tukikeinoksi. Ajatusvääristymien korjaaminen voi olla tärkeää

myös silloin, kun henkilön sosiaalinen ympäristö on staattinen eikä siten luonnollisesti tarjoa mahdollisuuksia uusiin sosiaalisiin suhteisiin.

Motivaatio näkymättömyyden selättämiseen

Laura Richman selittää Multi-Motive -mallin avulla, miten ulossuljettu tai torjutuksi tullut henkilö valikoi joko antisosiaalisen, yhteyttä etsivän tai vetäytyvän suhtautumistavan yhteisöön, josta hän on tullut ulossuljetuksi. Antisosiaalista asennetta ruokkivat kokemukset epäoikeudenmukaisesta kohtelusta sekä käsitykset suhteen arvottomuudesta ja välirikon peruuttamattomuudesta. Yhteyden palauttamista tukevat uskomukset suhteen korjaamismahdollisuuksista, suhteen arvosta ja suhteen menettämisen suuruudesta. Vetäytyvään suhtautumistapaan puolestaan johtavat kokemukset epäoikeudenmukaisuudesta, torjutuksi tulemisen toistuvuus ja vaihtoehtoisten suhteiden huomaaminen. (Richman 2013, 43–46.)

Richmanin mallin huomio on siinä, miten torjutuksi tullut henkilö selittää kokemaansa ja sen syitä. Tämä attribuutio ohjaa toimintakeinojen valintaa. Kysymykset siitä, miten henkilö mieltää tilanteensa, eivät olleet tämän tutkimuksen pääaiheina, mutta ne vastaukset, joissa asiaa sivutaan, tukevat Richmanin ja Lynnin kehittämää teoriaa. Monissa asosiaalisen pääluokan alle kootuissa vastauksissa näkyy, että vastaajan antisosiaalinen torjunta kohdistuu tiettyyn henkilöön ja perustuu henkilökohtaiseen loukkaukseen. Vastavasti käsittelykeinojen separaatio-pääluokkaan sijoitetuissa vastauksissa viitataan usein kategoriseen ulossulkemiseen, jolle ei nähdä mitään tiettyä syytä, minkä takia se koetaan epäoikeudenmukaiseksi ja häpeää tuottavaksi. Separatiosta vastaajat etenivät ratkaisukeinonaan pääsääntöisesti joko positiivisiin sosiaalisiin suhteisiin tai ympäristön vaihtamiseen, minkä voi nähdä liittyvän Multi-Motive -mallin vaihtoehtoisten suhteiden huomaamiseen ja niiden pariin hakeutumiseen. Esimerkeistä ensimmäinen on asosiaalisuus-pääluokan ratkaisukeino ja jälkimmäinen on separaatio-pääluokkaan sijoitettu käsittelykeino:

“Lukiossa jättäydyin ensimmäisellä vuosiluokalla luokalleni omasta tahdostani. Pääsin eroon peruskoulun aikaisista luokkakavereista. Sain uudella vuosikurssilla kavereita ja kuuluin siinä kaveriporukkaan, vaikka en tuntenut heitä entuudestaan. Kukaan aiemmalta vuosiluokaltani, joiden kanssa olin ollut koko peruskoulun ja vuoden lukiossa, ei puhunut minulle mitään koskaan sen jälkeen. Se sopi minulle enemmän kuin hyvin. Minä olin heille edelleen näkymätön niin olivat hekin minulle. Tässä vaiheessa tiesin kuitenkin kuka olin ja uudella luokalla en ollut kenellekään näkymätön.” (547)

”Ajattelin olevani jollain lailla erilainen, etteivät he ymmärrä minua. Että olen outo. Yritin olla välittämättä ja sulkeuduin hiljaiseksi” (382)

Näkymättömyyden kanssa kamppailevien tukemisen kannalta Richmanin malli antaa vinkkejä siitä, millainen kokemus tietynlaisen suhtautumistavan takana saattaa olla. Tämä voi tehdä näkymättömän lähestymisestä ja avuntarjoamisesta helpompaa. Lisäksi se osoittaa, että henkilö ryhtyy kamppailemaan ulossulkemista vastaan tarmokkaammin, jos yhteisöön kuulumisen koetaan olevan vaivannäön arvoista ja välien selvittelyyn saa tukea.

5.4 Luotettavuuspohdinta

Tuomi ja Sarajärvi esittävät laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerit, jotka he ovat koonneet eri lähteistä. Heidän mukaansa kyseiset kriteerit sopivat etenkin sisälönanalyysin arviointiin, joten niitä käytetään myös tässä, vaikkei termien täsmällisestä merkityksestä olekaan yhteisymmärrystä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 161–163.)

Siirrettävyys eli ulkoinen validiteetti

Vaikka kyselyn vastaajamäärä on korkea, on kyseenalaista miten yleistettävänä sen tuloksia voi pitää. Verkkokyselynä toteutettuna se lienee tavoittanut lähinnä Sanoma Median eri lehtien lukijoita tai verkkosivujen seuraajia: alkuperäinen kysely oli esillä vauva.fi -verkkosivustolla, mutta sitä levitettiin myös mediayhtiön muiden lehtien verkkosivuilla. Tämä heijastuu kyselyn vastaajien sukupuoli- ja ikäjakaumassa, koska Vauva-lehti on suunnattu naisille, jotka elävät perhe-elämää.

Kysely toteutettiin avoimena, joten kyselyyn ovat vastanneet ne, jotka ovat erityisesti halunneet kertoa omista kokemuksistaan sen sijaan, että haastattelija olisi lähestynyt vastaajia. Kysely kattoi yli 60 kysymystä, joiden joukossa oli sekä monivalintoja että avoimia kysymyksiä. Vaikka kysymykset valikoituivat osin vastaajien aiempien vastausten perusteella, on kyselyn pituus silti voinut karsia joukosta kärsimättömämpiä tai kiireisempiä vastaajia. Toisaalta nämä tekijät tarkoittivat, että aineisto on kerätty motivoituneilta vastaajilta, joilla oli selkeä näkemys siitä, miten he olivat päässeet eroon näkymättömyydestä.

Kyselyn vastaajajoukkoa ei voi pitää edustavana otoksena näkymättömyydestä kärsivien perusjoukosta yksinomaan jo siitä syystä, että näkymättömyyden määritelmä on kokemuspohjainen. Ei myöskään ole mitään syytä olettaa, että ulossulkemisen kokemukset olisivat erityisen tyypillisiä tämän kyselyn vastaajien edustamalle ihmisryhmälle. Tästä huolimatta voidaan kuitenkin esittää, että vastaajat ovat kokeneet tutkimuksessa esiin tulleet näkymättömyyden ratkaisukeinot toimiviksi. Niitä voi siis pitää alustavina suuntaviiroina, kun pohditaan keinoja tukea ulkopuoliseksi joutumisesta kärsiviä henkilöitä.

Varmuus: ennustamattomasti vaikuttavien tekijöiden arviointi

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu pääasiassa kirjallisista vastauksista muutamaa avokysymykseen: (1) ”miten lopulta pääsit pois näkymättömän roolista”, (2) ”millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa” ja (3) ”yrititkö muuttaa tilannetta jotenkin päästäksesi pois näkymättömän roolista”. Kysymykset ovat täsmällisiä ja ohjaavat ajattelemaan tiettyjä ratkaisuja tai elämänkäänteitä, vaikka todellisuudessa tilanne on voinut olla paljon monimutkaisempi. Jossain määrin tätä tasapainottaa se, että vastaaja on luetellut useita tilanteeseensa vaikuttaneita tekijöitä, joita sisälönanalyysissä on eroteltu, mutta silti laajemman kokonaiskuvan saamiseksi pitäisi tutkia saman vastaajan moniin muihinkin kysymyksiin antamia vastauksia.

On myös tärkeää huomata, ettei muutaman kysymyksen perusteella voi päätellä sitä, kuinka moni kyselyyn vastaajista on todella kokenut pääsevänsä eroon näkymättömän roolistaan. Yhden kysymyksen vastausten tulkinta ei anna kokonaiskuvaa vastaajan tilanteesta: hän voi kokea vastanneensa tähän jo jonkin aiemman kysymyksen kohdalla ja on siksi jättänyt tämän kohdan tyhjäksi.

Uskottavuus ja vastaavuus

Vastausten klusterointi on toteutettu aineiston vastauksien sanavalintojen perusteella käyttäen analyysiyksikkönä lausetta. Vastaajien kokemukselliseen todellisuuteen olisi kuitenkin voinut päästä paremmin kiinni tutkimalla vastaajien tekstejä muiden kysymysten kohdalla. Tällöin luokittelu olisi perustunut laajempaan aineistoon ja olisi siten parantanut tutkimuksen sisäistä validiteettia. Toisaalta se olisi tarkoittanut huomattavasti laajempien tietomäärien käsittelyä, mikä olisi tuottanut toisenlaisia haasteita. Tutkimuk-

sen tuloksia ei tämän takia tulisikaan ensisijaisesti lukea kuvauksena vastaajajoukon kokemuksista, vaan analyysinä tietyn kysymyksen kirjallisista vastauksista, joita sitten peilataan tutkimuskirjallisuuden näköaloihin.

Samalla tavalla aineiston reliabiliteetin kannalta on huomattava, ettei kyselyssä millään tavoin määritellä, mitä näkymättömän roolista poispääsemisellä tarkoitetaan. Vastaajat ovat kirjoittaneet vastauksensa oman määritelmänsä perusteella, jolloin vastaajan oma tulkinta tilanteestaan korostuu. Toisaalta juuri kokemuksellisuutensa vuoksi asiaa olisi vaikea tutkia muutoinkaan: näkymättömyydessä ei ole kyse pelkästään ihmissuhteiden määrästä vaan myös niiden subjektiivisesti koetusta laadusta.

Aineiston analyysin ensimmäisen vaiheen klusterointi perustui selkeiden avainsanojen käyttöön, joten sen reliabiliteetti on hyvä. Sen sijaan abstrahoinnin operationalisoinnissa on enemmän tulkinnanvaraisuutta. Vastauksissa on esimerkiksi kuvattu erilaisin tavoin sisuuntumista eli rohkaistumista olla oma itsensä. Näiden vastausten jakaminen pro- ja asosiaalisiin luokituksiin ei ole perustunut selkeisiin avainsanoihin vaan ilmaisen kokonaisuuden arviointiin. Tätä subjektiivista analysointia kuitenkin osaltaan tasapainottaa se, että jako on tapahtunut vasta ryhmittelyn jälkeen, jolloin yksittäistä vastausta ei ole tarvinnut pakottaa pro- ja asosiaalisuuden dikotomisuuteen. Sama vastaus on myös voitu tarpeen mukaan sisällyttää eri ryhmiin, mikä auttaa vastauksen eri puolien ja sävyjen huomioimisessa. Analyysiyksiköitä ei myöskään ole valikoitu etukäteen jonkin teorian ohjaamana, vaan kyseessä on aineistolähtöinen lähestymistapa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–109). Tämä käy ilmi siitä, miten hankalasti aikaisempien tutkimusten tulokset vertautuvat tämän tutkimuksen tuloksiin.

Abstrahoinnin edellyttämä abstraktiotasojen lisääminen ja vastausten käsittely ryhminä tarkoittaa etääntymistä yksittäisestä vastauksesta ja nojaamista enenevissä määrin omiin aiempiin tulkintoihin. Näin siitä huolimatta, että pääluokan ja yksittäisen vastauksen välillä tulee olla jatkuvasti tunnistettavissa oleva yhteys. Pääluokittelun avulla onkin mahdollista ohittaa ryhmittelyn sumeutta; on esimerkiksi vaikea sanoa mikä olisi selkeä määritelmällinen ero seuraavien vastausten välillä:

”Jossain vaiheessa oli pakko rohkaistua. Vaihdoin koulua ja pienessä kyläkoulussa oli helppo ystäväystyä. Suuri syy rohkaistumiseen oli kun isosisko oli samassa koulussa.” (295)

”Olemalla oma itseni ja keskustelemalla asioista ja tuomalla asian esille.” (445)

”Itsetunnon vahvistaminen itsetuntemuksen kautta” (558)

Sen sijaan on helpompi tunnistaa, että tällaisia ilmaisia käyttävissä vastauksissa on kyse yksilön sisäisestä psykologiasta, joka ei ole riippuvainen ympäristössä tapahtuvista olosuhteiden muutoksista.

Kaikkiaan tutkimuksen reliabiliteettia olisi voinut parantaa sillä, jos aineiston tulkitsijoita olisi ollut useampi. Nyt tulkitsijoita on ollut vain yksi. Tätä puutetta olisi voinut kompensoida käyttämällä trianguaatiota esimerkiksi aineiston tutkimusmenetelmien suhteen (Kananen 2008, 39–41). Vaikka tutkimuksessa on nykyiseltäänkin hieman monimeta-
netelmäisyyttä, seuraavat eri menetelmät toisiaan sen sijaan, että niitä käytettäisiin triangulaation vaatimusten mukaisesti samaan aineistoon rinnakkaisten tulosten tuottamiseksi.

6 JATKOTOIMENPITEITÄ TUTKIMUKSEN JA TULOSTEN KÄYTÖN OSALTA

Tässä tutkimuksessa kyselyaineiston vastaajina ovat korkeakoulutetut aikuisikäiset naiset: vastaajista 91 % oli 17–55-vuotiaita naisia, joista yli puolella (56 %) on vähintään alempi korkeakoulututkinto. Luonteva tutkimussuunta olisi selvittää, miten tulokset muuttuvat, jos vastaajat ovat eri sukupuolta tai eri-ikäisiä tai jos heidän koulutustasonsa on matalampi. Kenties tällöin vastaukset kuvastaisivat passiivisempia käsittely- ja ratkaisukeinoja. Myös muiden taustatekijöiden huomioiminen ja tutkiminen olisi tärkeää, jotta näkymättömyyskokemuksen moniulotteisuus avautuisi nykyistä paremmin.

Toinen tutkimuksellinen suunta olisi eritellä tarkemmin, miten näkymättömyyden kokemus vaikuttaa käytettyihin ratkaisukeinoin. Tämän tutkimuksen puitteissa ei selviä, miten pitkään vastaajat ovat ostrakismista kärsineet tai onko se ollut koko sosiaalista elämää leimaavaa vai ainoastaan johonkin tiettyyn sosiaaliseen ryhmään liittyvää eikä sitä siksi voitu huomioida tutkimuksen tuloksissa. Williamsin kolmivaiheisen teorian mukaan ostrakismin kohteeksi joutuneen toimintatavat muuttuvat sen mukaan, miten pitkään näkymättömyyden kokemus on jatkunut (Wesselmann & Williams 2013, 21–25). Samaan tapaan voisi olettaa, että ostrakismin laajuus yksilön sosiaalisessa elämässä vaikuttaa siihen, miten sen kohteeksi joutunut reagoi.

Tutkimuksessa yhdeksi tärkeimmistä näkymättömyyden ratkaisukeinoista osoittautui ympäristön vaihtaminen. On huolestuttavaa, jos ainoa keino löytää tiensä takaisin sisäpuolisten joukkoon vaatii koko sosiaalisen piirin vaihtamista toiseen. Opettajan työn kannalta tämä kielii merkittävästä epäonnistumisesta oppilaiden hyvinvoinnin kannalta. Harva vastaaja myöskään kertoi saaneensa opettajalta apua ongelmaansa. Oppilasjoukosta torjutuksi tulleeeseen ei pitäisi suhtautua oppilaiden keskinäisenä asiana, vaan opettajien pitäisi aktiivisesti pyrkiä ryhmäyttämään ja muutenkin huolehtimaan oppilasryhmän sisäisistä suhteista. Koulussa tapahtuvaa ostrakismia voi hyvällä syyllä pitää yhtenä koulukiusaamisen muotona, johon tulisi puuttua sen vaatimalla vakavuudella.

Positiivisten sosiaalisten suhteiden muodostumista voi helpottaa pyrkimällä luomaan inklusiivisia yhteisöjä, jotka ovat avoimia uusille jäsenille. Mahdollisuus jakaa koulutyön osana omia mielipiteitä ja mieltymyksiään tietosisältöjen painottamisen sijaan tarjoaa tilaisuuksia löytää oppilasjoukosta samanmielisiä tovereita. Koulutyöhön voisi myös sisällyttää itsetuntemuksen ja -arvostuksen lisäämiseen liittyviä tehtäviä, jotka tukisivat oppi-

laiden itsetuntoa ja siten psyykkisiä voimavaroja. Yksilöpsykologian suosio näkymättömyyden ratkaisukeinona osoittaa, että hyvä itsetunto on tärkeässä asemassa suojaamaan psyykettä ostrakismin kaltaisilta negatiivisilta kokemuksilta.

Omana itsenä kohdatuksi tulemisen merkitystä osoittaa myös se, että transitioanalyysin mukaan oppilas päätyy huomattavasti todennäköisemmin antisosiaalisiin keinoihin, jos hän yrittää omana itseään olemisen (integroituminen) sijasta sopeutua ryhmän oletettuihin normeihin (assimilaatio). Opettajan tulisi siksi tukea parhaansa mukaan oppilaiden sosiaalisia pyrkimyksiä silloin, kun ne perustuvat tasavertaiseen kohtaamiseen.

Eräs ongelma näkymättömyydestä vapautumisen tukemisessa on se, että merkittävä osa ostrakismin kohteeksi joutuneista turvautuu vetäytymiseen tai tilanteen passiiviseen sietämiseen sen aktiivisen muuttamisen sijaan. Tällaiset oppilaat voivat olla haluttomia tarttumaan sosiaalista yhteenkuuluvuutta tukeviin mahdollisuuksiin. Toisaalta opettajat eivät kieltäydy tukitoimien antamisesta silloin, kun oppilas ei osoita kiinnostustaan tiettyjen tietosisältöjen opettelemiseen. Samaan tapaan tässäkin voidaan ajatella, että oppilaan hyvinvoinnin vuoksi tukitoimia ei voi jättää antamatta oppilaan oman haluttomuuden takia. Oppilaiden sosiaalinen hyvinvointi ja toimivat vertaissuhteet sisältyvät sekä nykyisen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden arvoperustaan että laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin (Opetushallitus 2014, 15–16, 21).

Kaikkiaan ostrakismi ja siitä aiheutuva näkymättömyys tulisi nähdä yhteisöä koskevana ongelmana, ei ostrakismin kohteeksi joutuneen virheenä. Kuten North ja Fiske teoriassaan selittävät, ostrakismilla on yhteisön sisäpiirin yhtenäisyyden kannalta oma sosiaalinen merkityksensä (North & Fiske 2013, 33–38). Ostrakismi-ilmiön luonnollisuudesta ei kuitenkaan seuraa, että sen kaikki ilmentymät olisivat toivottavia ja hyväksyttäviä. Tämän takia ostrakismin aiheuttaman näkymättömyyden korjaamisen tulisi kohdistua ennen muuta sen syyhyn, eli ulossulkevan yhteisön toimintaan.

7 LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Cacioppo, J. T. & Cacioppo, S. 2014. Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and Personality Psychology Compass* 8(2), 58–72.

Gierveld, J. & Tilburg, T. & Dykstra, P. A. 2006. Loneliness and Social Isolation. Teoksessa A. L. Vangelisti & D. Perlman (toim.) *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, 485–499.

Hawkey, L. & Cacioppo, J. T. 2010. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 40(2), 218–227.

Heinrich, L. & Gullone, E. 2006. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review* 26 (2006), 695–718.

Juhola, T. 2018. Yksinäisyys on valtava ongelma – Britanniaan nimitettiin yksinäisyysministeri. Ylen verkkouutinen. Tarkistettu 18.5.2020: <https://yle.fi/uutiset/3-10028586>

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. 2016. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus, 52–69.

Junttila, N. 2018. *Kaiken keskellä yksin*. Helsinki: Tammi.

Kananen, J. 2008. *Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion teksti-television Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Lagus, K. & Honkela, T. 2016. Yksinäisyys mielen rakenteissa. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus, 273–295.

Masi, C. M. & Chen, H-Y. & Hawkley L. C. & Cacioppo, J. T. 2011. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review* 15(3), 219–266.

Nevalainen, V. 2009. *Yksinäisyys*. Porvoo: Edita.

North, M. S. & Fiske, S. T. 2013. Driven to Exclude: How Core Social Motives Explain Social Exclusion. Teoksessa C. N. DeWall (toim.) *The Oxford Handbook of Social Exclusion*. New York: Oxford University Press, 31–42.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus. Tarkistettu 18.5.2020: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Richman, L. S. 2013. The Multi-Motive Model of Responses to Rejection-Related Experiences. Teoksessa C. N. DeWall (toim.) *The Oxford Handbook of Social Exclusion*. New York: Oxford University Press, 43–51.

Riva, P. & Montali, L. & Wirth, J. H. & Curioni, S. & Williams, K. D. 2017. Chronic social exclusion and evidence for the resignation stage: An empirical investigation. *Journal of Social and Personal Relationships* 34(4), 541–564.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.

Saari, J. 2009. *Yksinäisten yhteiskunta*. Porvoo: WSOYpro.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset 2019. Tarkistettu 18.5.2020: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Tilastokeskus. 2019. Ainakin neljännes ulkomaalaistaustaisista suorittanut korkea-asteen tutkinnon. Tarkistettu 18.5.2020:

http://www.stat.fi/til/vkour/2018/vkour_2018_2019-11-05_tie_001_fi.html

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtioneuvosto. 2019. Osallistava ja osaava Suomi – Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelma 10.12.2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:3.

Wesselmann, E. D. & Williams K. D. 2013. Ostracism and Stages of Coping. Teoksessa C. N. DeWall (toim.) The Oxford Handbook of Social Exclusion. New York: Oxford University Press, 20–30.

Weiss, R. S. 1973. Loneliness: The Experience of emotional and social isolation. Cambridge: MIT Press.

Williams, K. D. 2002. Ostracism: The power of silence. New York: Guilford Press.

Williams, K. D. 2007. Ostracism. Department of psychological Sciences. Purdue University. Annual Review of Psychology 58, 425–452.